HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー アール エス
型式 MRO-RS7



鶏のからあげ



このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになった後は、保証書とともに大切に保管してください。

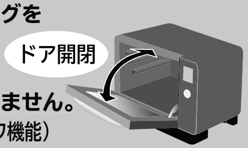
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

「安全上のご注意」➔P.10~16 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

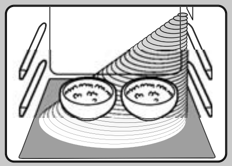
●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」 ➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
●加熱方法や時間、温度の設定が不要な62種類のオート調理を用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お総菜	1 あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん・お総菜	1 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん・お総菜	4 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオート調理もあります。
●オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➔P.23

もくじ

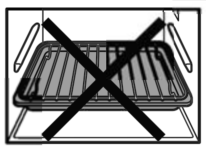
まず 確認 ご使用前に必ずお読みください

使いかた

ご使用前の準備

黒皿・焼網 レンジ加熱では使わない





（レンジ加熱時）

※黒皿・焼網をレンジ加熱で使用すると火花（スパーク）が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー（ドアガラス）が破損して故障・けがの原因となります。

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

※1：予熱「なし」メニューとは…
オーブン（予熱なし）、グリル、過熱水蒸気の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです
※2：予熱「あり」メニューとは…
オーブン（予熱あり）の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです

手動調理

お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

料理集 60～125

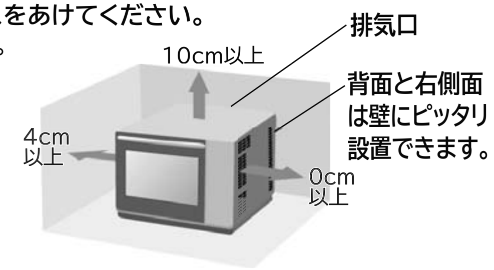
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。
・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。

●設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の背面は、壁や家具などピッタリつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。上記距離以上の放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。

●背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。

●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.11、16

●水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

●本体は、ラジオ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。
・雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

2015年10月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000 円（税別）
15～22cm	MRO-N80 016	1,000 円（税別）

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

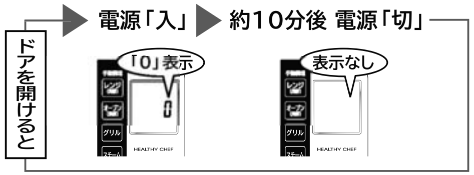
●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



●一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



●表示部に「0」を表示したままドアを閉じて約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。
（待機時消費電力オフ機能）



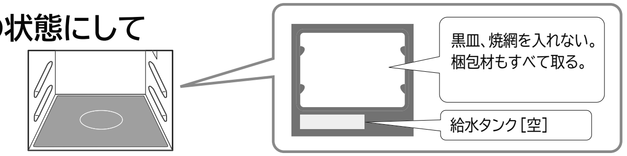
空焼き（脱臭）のしかた　64脱臭

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

●梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

●空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン加熱）で行い、加熱室や本体が熱くなります。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

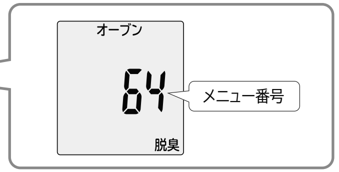


1 空焼き（脱臭）をする

[清掃/脱臭] を2回押し、[64脱臭] を選択する

押すごとに [63清掃] ▶ [64脱臭] ▶ [63清掃] の順に選択できます。

※空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

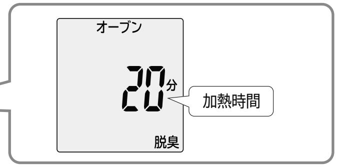


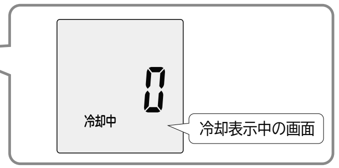
2 [あたため/スタート] を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約2分間回転し、冷却終了後自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。





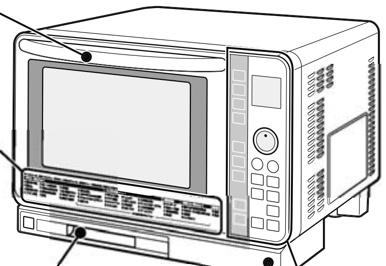
⚠ 注意

接触禁止

●空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
やけど・けが・火災の原因になります

●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品



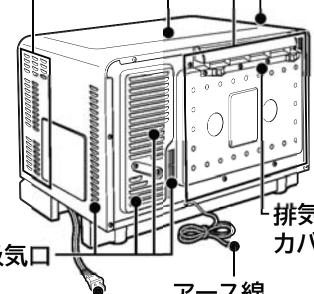
ドア ハンドル

オート 調理表示

給水タンク

操作パネル

つゆ受け



排気口

キャビネット

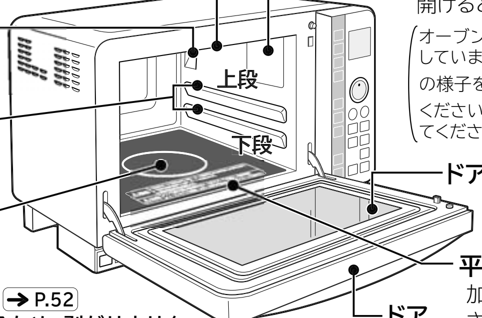
吸気口

排気口 カバー

アース線

電源プラグ

（電源コードの長さは約1.4mです。）



管ヒーター（上）
衝撃を与えないでください。
黒皿や容器などをぶつけると割れることがあります。

庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

（オーブン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室（庫内）の様子を見たいときは（あたため スタート）を押してください。消灯するときも（あたため スタート）を押してください。）

赤外線センサー
センサー部に指や物を入れないでください。

皿受棚
上段または下段に黒皿をのせます。

ドアファインダー

テーブルプレート
加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。お手入れ方法 ➔ P.52
※警告文は印刷されているため、剥がせません。

平面ヒーター（下）
加熱室底部に内蔵されています。

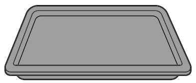
ドア

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

付属品

付属品の使いかた ➔ P.17〜19

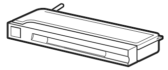
■黒皿（ホーロー製）
※レンジ加熱では使えません



■焼網
※レンジ加熱では使えません



■給水タンク



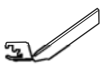
■クッキングガイド（本書）

■メニュー一覧表

■保証書

黒皿用の「取っ手」（別売品）

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください（黒皿以外には使用できません）

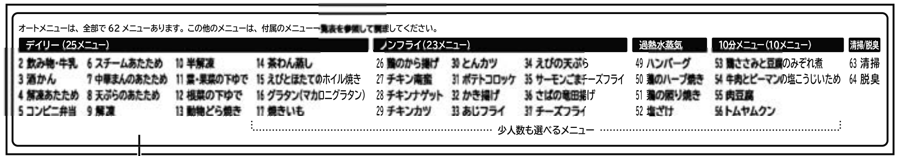


厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2015年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	800円（税別）

操作パネルのはたらき



オート調理表示

オート調理で選択できるおもなメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは付属のメニュー一覧表または ➔ P.8、9 を参照してください。

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。スチームショットは スチーム を押します。➔ P.47

あたためスタートランプ

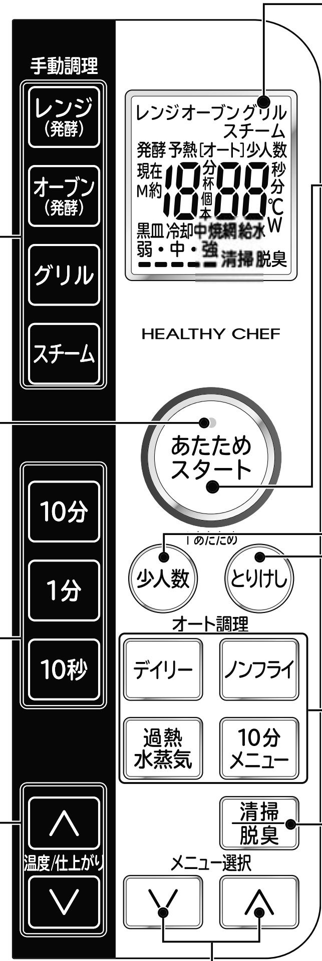
オート調理、手動調理のとき点滅して（あたため スタート）を押してスタートすることをお知らせします。（加熱を開始すると消えます）

時間設定ボタン

手動調理の時間の設定を行います。

温度／仕上がりボタン

オート調理の仕上がりや手動調理（オーブン加熱）の温度の設定を行います。



表示部

設定内容や運転状況を表示します。（表示は全点灯イメージ図です。）

あたためスタートボタン

オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

少人数ボタン

ボタンを押して少人数のメニューを選択します。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

オート調理ボタン

ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

清掃／脱臭ボタン

ボタンを押して 63清掃 64脱臭 を選びます。

メニュー選択ボタン

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

※1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能（最大3分間）です。
オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

※オート調理のメニューは全部で62メニューあります。付属のメニュー一覧表または ➔ P.8、9 を参照してください。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

オート調理について

メニュー一覧表

■製品本体前面には37のオート調理メニューを記載していますが、製品には全部で62のオート調理メニューが搭載されています。オート調理メニューは次の通りです。

※少人数メニューは「少人数」を選択できます。操作方法➔P.39

種類	オート調理メニュー	レンジメニュー	予熱なしメニュー	予熱ありメニュー	少人数メニュー	操作方法参照ページ	料理集参照ページ
デイリー	1 あたため	○				➔P.24,25	➔P.62
	2 飲み物・牛乳	○				➔P.28	➔P.62
	3 酒かん	○				➔P.28	➔P.62
	4 解凍あたため	○				➔P.26,27	—
	5 コンビニ弁当	○				➔P.29	—
	6 スチームあたため	○				➔P.30,31	➔P.62
	7 中華まんのあたため	○				➔P.30,31	➔P.63
	8 天ぷらのあたため		○			➔P.30,31	➔P.63
	9 解凍	○				➔P.32,33	—
	10 半解凍	○				➔P.32,33	—
	11 葉・果菜の下ゆで	○				➔P.34,35	➔P.64
	12 根菜の下ゆで	○				➔P.34,35	➔P.64
	13 動物どら焼き			○		➔P.38	➔P.114
	14 茶わん蒸し		○		○	➔P.37	➔P.83
	15 えびとほたてのホイル焼き		○		○	➔P.37	➔P.78
	16 グラタン(マカロニグラタン)		○		○	➔P.37	➔P.80
	17 焼きいも		○		○	➔P.37	➔P.79
	18 肉じゃが	○			○	➔P.36	➔P.98
	19 ホイコウロウ(豚肉とキャベツの辛みそいため)	○			○	➔P.36	➔P.82
	20 さつまいもとりんごのバター煮	○			○	➔P.36	➔P.100
	21 絞り出しクッキー		○			➔P.37	➔P.107
	22 チーズケーキ		○			➔P.37	➔P.102
	23 スポンジケーキ		○			➔P.37	➔P.101
	24 フランスパン			○		➔P.38	➔P.117
	25 ピザ(パン生地)			○		➔P.38	➔P.123
ノンフライ	26 鶏のから揚げ		○		○	➔P.37	➔P.85
	27 チキン南蛮		○		○	➔P.37	➔P.86
	28 チキンナゲット		○		○	➔P.37	➔P.86
	29 チキンカツ		○		○	➔P.37	➔P.87

種類	オート調理メニュー	レンジメニュー	予熱なしメニュー	予熱ありメニュー	少人数メニュー	操作方法参照ページ	料理集参照ページ
ノンフライ	30 とんカツ		○		○	➔P.37	➔P.87
	31 ポテトコロッケ		○		○	➔P.37	➔P.88
	32 かき揚げ		○		○	➔P.37	➔P.88
	33 あじフライ		○		○	➔P.37	➔P.89
	34 えびの天ぷら		○		○	➔P.37	➔P.89
	35 サーモンごまチーズフライ		○		○	➔P.37	➔P.90
	36 さばの竜田揚げ		○		○	➔P.37	➔P.90
	37 チーズフライ		○		○	➔P.37	➔P.91
	38 えびフライ		○		○	➔P.37	➔P.91
	39 ヒレカツ		○		○	➔P.37	➔P.91
	40 メンチカツ		○		○	➔P.37	➔P.92
	41 鶏ささみ梅肉フライ		○		○	➔P.37	➔P.92
	42 ハムカツ		○		○	➔P.37	➔P.93
	43 くしカツ		○		○	➔P.37	➔P.93
	44 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ		○		○	➔P.37	➔P.93
	45 いかリングフライ		○		○	➔P.37	➔P.94
	46 かぼちゃコロッケ		○		○	➔P.37	➔P.94
	47 さつま揚げ		○		○	➔P.37	➔P.94
	48 春巻き		○		○	➔P.37	➔P.95
過熱水蒸気	49 ハンバーグ		○		○	➔P.37	➔P.71
	50 鶏のハーブ焼き		○		○	➔P.37	➔P.73
	51 鶏の照り焼き		○		○	➔P.37	➔P.74
	52 塩ざけ		○		○	➔P.37	➔P.76
10分メニュー	53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	○			○	➔P.36	➔P.65
	54 牛肉とピーマンの塩こうじいため	○			○	➔P.36	➔P.67
	55 肉豆腐	○			○	➔P.36	➔P.65
	56 トムヤムクン	○			○	➔P.36	➔P.67
	57 鶏の簡単蒸し	○			○	➔P.36	➔P.68
	58 豚の簡単蒸し	○			○	➔P.36	➔P.69
	59 マーボーなす	○			○	➔P.36	➔P.66
	60 牛肉とごぼうのしぐれ煮	○			○	➔P.36	➔P.66
	61 ココナッツミルクのお汁粉	○				➔P.36	➔P.70
	62 ゼリー(レモンゼリー)	○				➔P.36	➔P.70

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

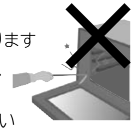
⚠	「警告や注意を促す」内容です。
🚫	してはいけない「禁止」内容です。
❗	実行しなければならない「指示」内容です。

⚠危険

製品内部には高圧部があります

分解禁止
改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください



⚠警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

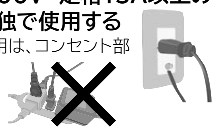
ぬれ手禁止
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- 加工する
- 束ねる
- 無理に曲げる
- 重い物をのせる
- 引っ張る
- 挟み込む
- ねじる

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります



(タコ足配線は禁止)

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります



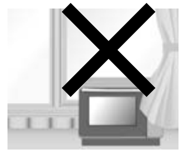
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く
長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠警告

据え付けるときは ➔P.4

次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります
- 幼児の手の届く場所
- カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



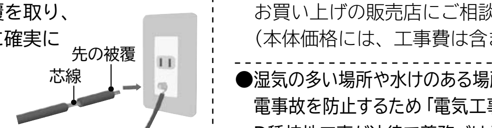
オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

アース線は

アース線を接続せよ
アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



- アース端子がない場合は、アース接地工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています
  お買い上げの販売店にご相談ください
  (本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています➔P.16

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

ご使用にあたっては

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

調理中や調理後は(63清掃と、空焼き(64脱臭)運転を含む)

調理やお手入れを中止するときは(とりけし)を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

安全上のご注意（つづき）

⚠警告

お手入れするときは

電源プラグ
を抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります

管ヒーター（上）は押したり、強くこすったりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用するとけがや感電の原因になります

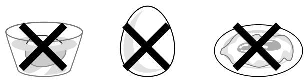
レンジ加熱（オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱）を使うときは

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください



食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
- 少量の食品（100g未満）は手動調理の レンジ 500W 以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
- 手動調理（レンジ加熱）は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります



生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



⚠警告

飲み物などのあたためは（突沸にご注意ください）

飲み物などを加熱し過ぎしない
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
- 飲み物（水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など）
- とろみのある物（カレー・シチューなど）
- 油脂分の多い物（生クリーム・バターなど）

加熱しすぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

1あたため で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります
- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは、 2飲み物・牛乳 で加熱する
- お酒は 3酒かん で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動調理（レンジ加熱）で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理の レンジ 500W 以下で様子を見ながら加熱する

飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

加熱前によくかき混ぜる
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります



加熱前

加熱直後は上からのぞき込まない
突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない
突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けがの原因になります



異常・故障時は

直ちに とりけし を押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

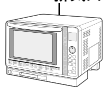
異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花（スパーク）が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

安全上のご注意（つづき）

⚠注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

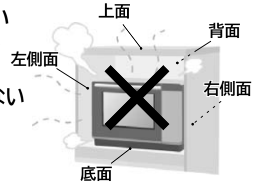
電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは ➔P.4

5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしない
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を解放してください



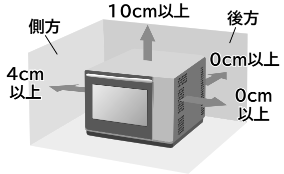
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
この電子レンジは､｢消防法 設置基準｣に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離（cm）	10	0	4	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



熱に弱い壁材や家具の近く､コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります
上記の記載寸法以上のすき間をあけてください
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます

ご使用にあたっては

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」（別売品）をご利用ください ➔P.4
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください ➔P.131

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたり引きずったりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

⚠注意

ご使用にあたっては　（つづき）

空焼き（64脱臭）は次の状態で行う ➔P.5
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は（63清掃と、空焼き（64脱臭）運転を含む）

ドアを開けるときはのぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアファインダー（ドアガラス）やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

接触禁止
高温になっているので､キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは､厚めの乾いたふきんや､市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに とりけし を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

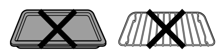
小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする

指のケガに注意
ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

レンジ加熱（オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱）を使うときは

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花（スパーク）で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の黒皿・焼網



●金ぐしや金属の調理用具



●アルミホイル
●金属・ホーローの鍋、ふた



●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動レンジで様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

安全上のご注意（つづき）

⚠注意

給水タンクを使うときは

- ⊘ **水以外は入れない**
  アルコール類を入れると発火の原因になります
- ⊘ **食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**
  破損・変形の原因になります
- ❗ **使用するたびに新しい水に入れかえる**
  健康懸念の原因になります
- ❗ **こまめに洗い、清潔を保つ**
  洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
- ⊘ **破損したまま使わない**
  水がもれて故障の原因になります
- ⊘ **コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**
  オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- ⊘ **熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない**
  破損・変形の原因になります

お手入れするときは

- ⊘ **本体や付属品などはオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき漂白剤などでふかない**
  傷・変形・変色の原因になります
- ⊘ **本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない**
  けが・破損の原因になります

- ❗ **落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く**
  故障の原因になります

アース接地工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

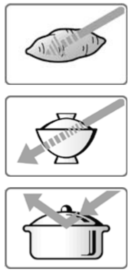
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水けのある場所（漏電遮断機の取り付けも義務付けられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。

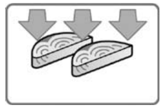
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

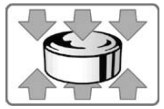
- スピーディーで経済的です。
- 色や形、風味が保たれます。
- 水を使わないので栄養素が保たれます。
- 盛りつけたままで加熱できます。

グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

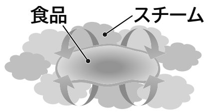
オーブン



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

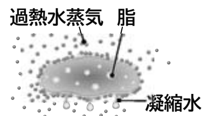
スチーム＋レンジ／スチーム＋グリル／スチーム＋オーブン

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気＋グリル／過熱水蒸気＋オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。
※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。



付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

例：黒皿を使う場合



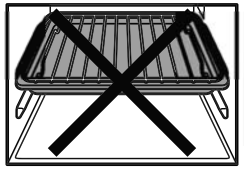
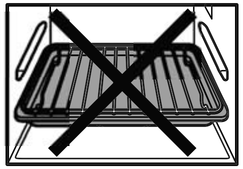
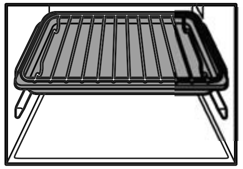
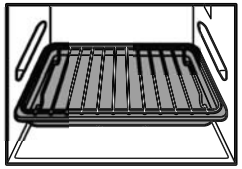
付属品のセット位置
黒皿を皿受棚の下段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
「満水」：水を満水まで入れて本体にセットする。
「空」　：水を入れないで本体にセットする。



付属品の使いかた（つづき）

手動調理で使う付属品と使いかたの例

加熱方法		給水タンク	黒皿・焼網
レンジ加熱	レンジ	空 水は入れずに、空で本体にセットします	使えません  使えません 
	スチームレンジ	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします	黒皿・焼網をレンジ加熱で使用すると火花（スパーク）が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー（ドアガラス）が破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。 黒皿だけでも使えません。
オーブン加熱	オーブン	空 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます  使えます 
	スチームオーブン	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします	
グリル加熱	グリル	空 水は入れずに、空で本体にセットします	黒皿だけでも使えます。
	スチームグリル	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします	

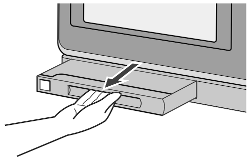
■黒皿と焼網は、本書に従い、上記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

給水タンクの使いかた

取り外しかた

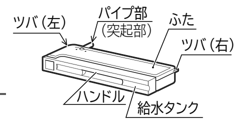
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

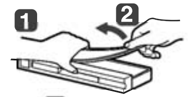


ふたの外しかた

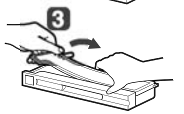
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。



3 ツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



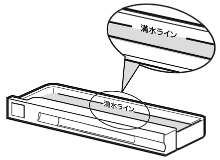
水の入れかた

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。

2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。

※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。

※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。



本体にセットする

ふたが確実に閉まっていることを確認します。
給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠注意

給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

お願い

● 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。（スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。）

● 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。
また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。➔P.52、58



・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

● スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。➔P.52、53

● スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔P.59

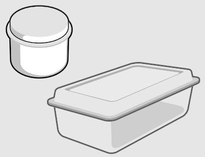
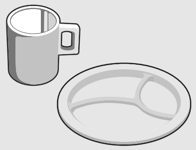
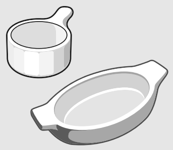
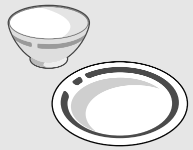
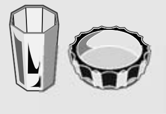
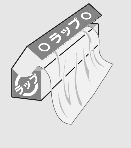
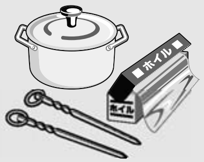
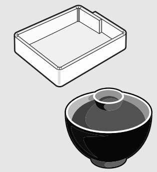
● 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、9解凍 10半解凍のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 特に針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙やオーブンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g~600g オート調理か手動調理で	食品が7~8分目になる容器が目安





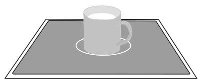
調理する	オート調理 デイリー ノンフライ 過熱水蒸気 10分メニュー	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理 レンジ(発酵) オーブン(発酵) グリル	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



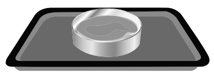
食品を置く位置

■ 中央部に寄せておきます

テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れず、うまくあたたまりません。



（レンジ加熱の場合）



（オーブン加熱の場合）

市販の冷凍食品のあたため

■市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます

冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオーブンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオーブンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

■レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している レンジ 500W または レンジ 600W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

食品を端に置いて加熱してしまうと、上手にあたたまりません。（加熱不足や加熱にむらがでることがあります。）

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
食品の置きかた（中央に寄せて置きます）	食品 / テーブルプレート		

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさを同じくらいにします。



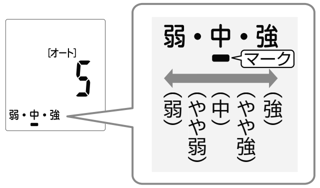
お総菜は少し間を離す　飲み物は中央に寄せる　容器の大きさを同じくらいにする

■ オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.24、25
●飲み物は 2飲み物・牛乳 3酒かん であたためる。➔P.28
●上記以外の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。➔P.40、41

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節（あたためや焼き加減調節）は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、（あたためスタート）を押す前に ∧∨ を押してマークを希望の位置に設定します。



■ 1あたため のみ（あたためスタート）を押した後に仕上がり調節をします。

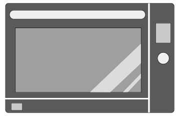
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

※ 仕上がり調節中に ∧∨ を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

調理中の仕上がり状態確認

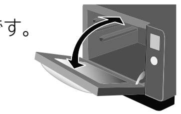
■ 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



開閉するときは短時間に

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。



オート調理後の追加加熱

■ 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理 デイリー ノンフライ 過熱水蒸気 10分メニュー 終了 ▶ こんなときは…
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
▶ レンジ(発酵) オーブン(発酵) グリル 手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品（容器）や付属品の取り出し

■ 調理が終了したら、食品を早めに出す。

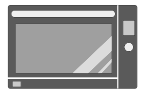
※余熱で仕上がり（焼き色など）がかわることがあるためです。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。（取り出し忘れ防止音）



⚠注意

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する
やけどの原因になります

終了音（メロディー）の切りかえ

■ 終了音（メロディー）は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる　0 ▶ 温度/仕上がり ∨ を3秒間押す ▶ メロディー音とブザー音の切りかえ完了
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます

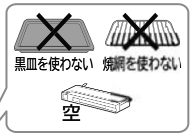
メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

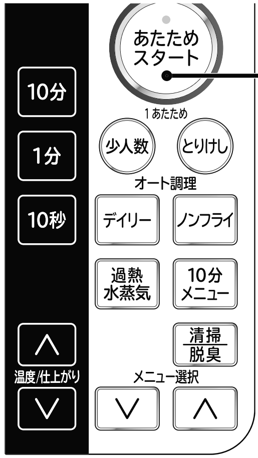
※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

ごはん・お総菜のあたため　1あたため

■常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
■飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は 2飲み物・牛乳 であたためます。➔P.28
■お酒は 3酒かん であたためます。➔P.28
■その他の飲み物は手動調理（レンジ加熱）であたためます。➔P.40、41、51
■冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、4解凍あたため であたためます。➔P.26、27





お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

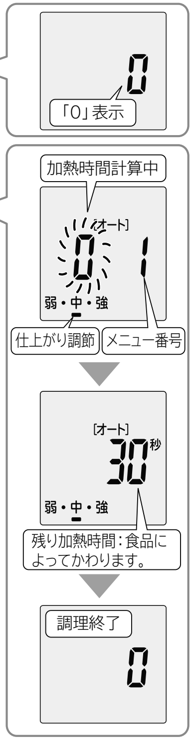
準備　❶ 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　（あたため スタート）を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）
●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します。）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする➔P.52、53
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



食品の置きかた
●テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

仕上がり　弱・中・強　マーク
弱　やや弱　中　やや強　強

■**仕上がり調節のしかた**
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に ∧ ∨ を押して、「マーク」を「強」～「弱」の希望の位置に設定します。➔P.23

■**仕上がり調節中に ∧ ∨ を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。**

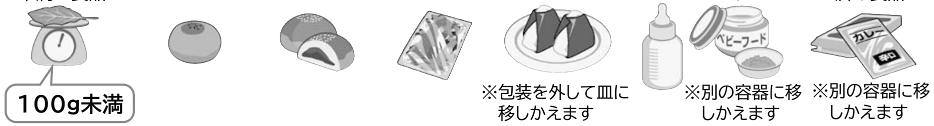
お願い

1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に（あたため スタート）を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから（あたため スタート）を押してしてください。➔P.2、4

1あたため であたためられない食品

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.40、41

●重量が100g未満の食品　●まんじゅう　●パン類　●冷凍野菜　●市販のおにぎり　●乳幼児用ミルク、ベビーフード　●市販の調理済み食品



※包装を外して皿に移しかえます　※別の容器に移しかえます　※別の容器に移しかえます

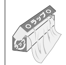
ごはん・お総菜の上手なあたためかた　1 あたため

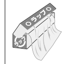
■お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
■オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。
（食品の分量は100～600gまでが目安です。）
■容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。



このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる　オート調理 1あたため

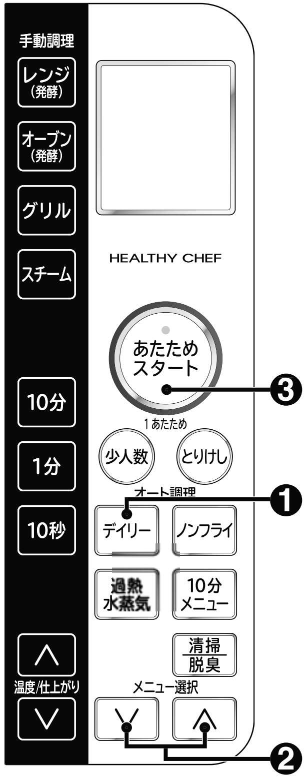
	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん物	**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。	—
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	—
焼き物	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
焼き物	**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—
揚げ物	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	—
いため物	**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
煮物	**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	—
煮物	**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸し物	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	—
汁物（とろみのある物）	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後、かき混ぜる。仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 ※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に切っておきます。 みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.40、41、51 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。➔P.20、21 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理（あたためる）

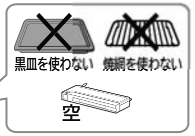
冷凍保存したごはん・お総菜のあたため　4解凍あたため

■冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。

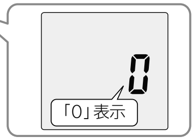


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



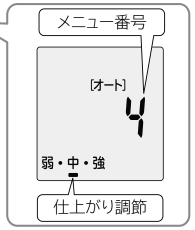
1　デイリー を押す



2　∨ ∧（メニュー選択）を押し メニュー番号「4」を選択する

∨ ∧ または デイリー を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶ 3酒かん ▶ 4解凍あたため ▶・・・
▶ 25ピザ（パン生地） の順に選択できます。

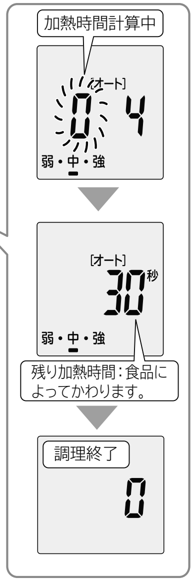
仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）



3　あたためスタート を押してスタートする

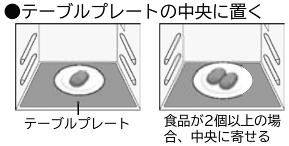
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52､53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

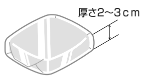


※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を

1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

●野菜は

かためにゆでで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

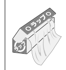
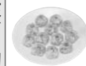
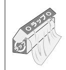
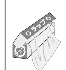
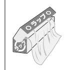
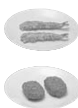
冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた　4解凍あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品です。
■オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。
（食品の分量は600gまでが目安です。）
■容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。



このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

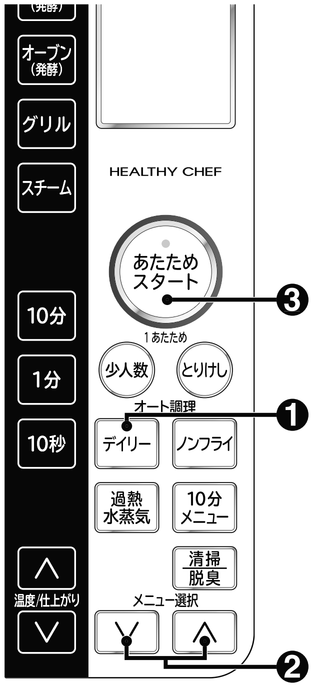
冷凍保存した食品を解凍してあたためる　オート調理 4解凍あたため

		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無			メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん物		**冷凍ごはん** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。	
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、ゆとりをもってラップでおおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 ※スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.40､41､51 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。➔P.20､21 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	—				

オート調理（あたためる）

飲み物のあたため　2飲み物・牛乳　3酒かん

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。



準備　飲み物を入れた容器やマグカップ、徳利を入れ、ドアを閉める

1　デイリー を押す

2　メニュー選択 ∨ ∧ を押し 希望のメニュー番号を選択する

2飲み物・牛乳 は1～4杯、
3酒かん は1～4本と数量も設定します。

∨ ∧ または デイリー を押すごとに
2飲み物・牛乳 1杯 ▶ 2飲み物・牛乳 2杯 ・・・
▶ 3酒かん 1本 ▶ 3酒かん 2本・・・
▶ 25ピザ（パン生地） の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



飲み物の分量について

●**容器の7～8分目が適量です。**
容器に対して少量（½量以下）の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理（レンジ加熱）で加熱します。
➔P.40、41、51



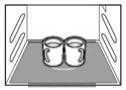
飲み物の上手なあたためかた　2飲み物・牛乳　3酒かん

●1回であたためられる分量は1～4杯（本）です

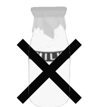
1mL＝1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL（冷蔵）
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます



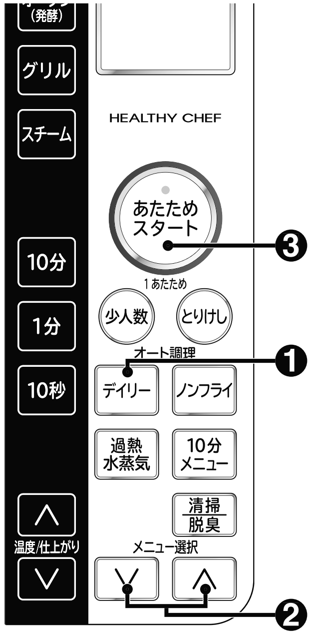
●ラップなどのおおいはしません
●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
●牛乳びんでの加熱はできません
●100mL未満の場合は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します ➔P.40、41、51
●酒かんのコツは ➔P.62



使いかた

コンビニ弁当のあたため　5コンビニ弁当

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。



準備　コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める

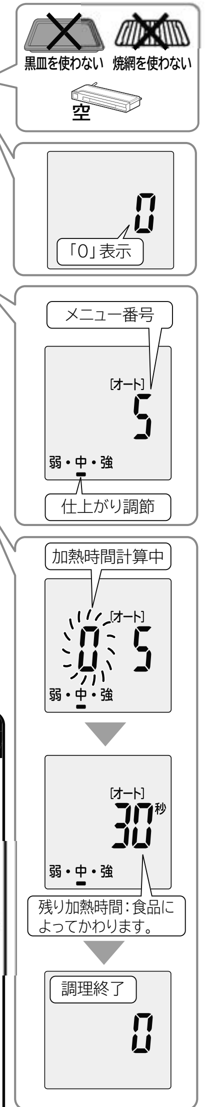
1　デイリー を押す

2　メニュー選択 ∨ ∧ を押し メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



コンビニ弁当の上手なあたためかた　5コンビニ弁当

●あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です
●ごはんとおかずが分かれて入っている弁当（加熱時間の目安 1個（約450g）約1分30秒）
他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
● 丼 物（カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど）
＊あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合、あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。



●1回の分量は1個（1人分）です
※冷蔵室から出した物は仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせます。

5コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

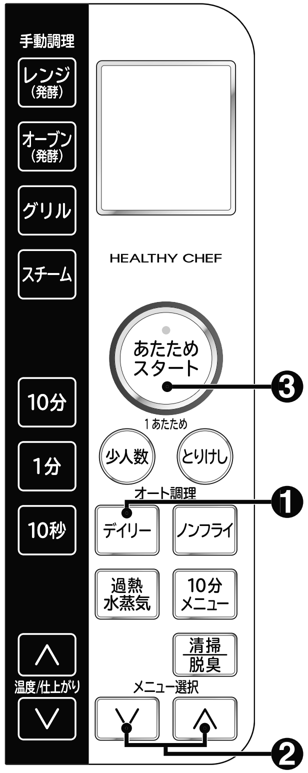
●**電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当**
（紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当）
●**弁当屋さんの持ち帰り弁当**
（使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため）
●**1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり**
（から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。➔P.40、41）

⚠警告　ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない
（加熱する前に取り除きます）

オート調理（あたためる）

スチームあたため 6スチームあたため 7中華まんのあたため 8天ぷらのあたため

■ごはんやお総菜をスチームで包み込み、ふっくらあたためます。6スチームあたため
■中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。7中華まんのあたため
■天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。8天ぷらのあたため



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1 デイリー を押す

2 ∨ ∧ を押し 希望のメニュー番号を選択する

7中華まんのあたためは1〜4個と個数も設定します。

∨ ∧ または デイリー を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶・・・▶ 6スチームあたため
▶ 7中華まんのあたため1個 ▶ 7中華まんのあたため2個
▶ 7中華まんのあたため3個 ▶ 7中華まんのあたため4個
▶ 8天ぷらのあたため ▶・・・▶ 25ピザ（パン生地）
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

例: 7中華まんのあたため 1個の場合



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

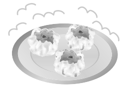
給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



スチームを使った上手なあたためかた 6スチームあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

●ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



●1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1〜4杯分(150〜600g)
シューマイ、焼きそば	100〜500g

●容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。

●冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 やや強 に合わせます。

●冷凍のごはんやお総菜はうまくあたたまりません
4解凍あたため を使ってください。➔P.26、27

●1あたため であたためられない食品 ➔P.24 **は 6スチームあたため でもあたためられません**
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.40、41

●1あたため より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた 7中華まんのあたため

●加熱前の状態がかたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱してください。

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●分量（個数）にあった皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。

●加熱が足りなかったときは
スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。➔P.46

●冷凍した中華まんのあたためは
上手にあたたまりません。
手動調理をするときの加熱時間 ➔P.50、51 を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。

●底に紙がついている物はそのままで
紙がない物は、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

●手作り中華まんのあたためは
7中華まんのあたため で加熱します。

●手作り中華まんの作りかたは
簡単肉まん ➔P.122 を参照します。

揚げ物の上手なあたためかた 8天ぷらのあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

●1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100〜500g

●冷凍の揚げ物はうまくあたたまりません
4解凍あたため を使ってください。➔P.26、27

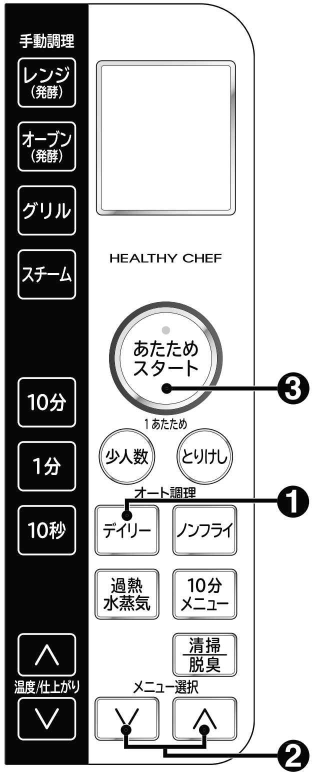
●100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、黒皿と焼網を下段にセットし オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

●天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



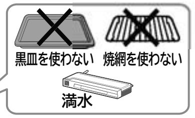
オート調理（下ごしらえする）

肉や魚の解凍　9解凍　10半解凍

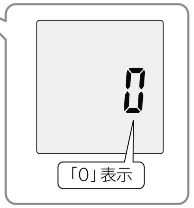


お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



例: 9解凍 の場合

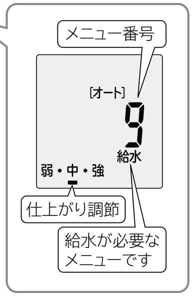


1　デイリー を押す

2　メニュー選択 ∨ ∧ を押し、
解凍の種類に合わせて
9解凍 はメニュー番号「9」
10半解凍 は
メニュー番号「10」
を選択する

メニュー選択 ∨ ∧ または デイリー を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶・・・▶ 9解凍
▶10半解凍 ▶・・・▶ 25ピザ（パン生地）
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

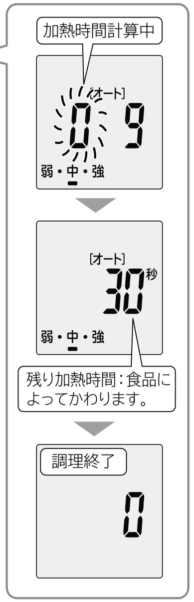


3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●**ラップなどでピッタリ密封をします**
ラップで包むときは､ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

●**魚の下ごしらえは**
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

●**バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**

●**熱い物は**
よく冷ましてから冷凍します。

上手な解凍のしかた　9解凍　10半解凍

●**解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です**

●**1回に解凍できる分量は、100～600gです**
量が多過ぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。

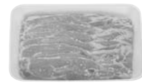
●**発泡スチロール製のトレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます**
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます
※陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
※発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●**加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください**
加熱室が熱いと表示部に「C06」を表示して加熱できません。グリル、オーブンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。

●**給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください**
※水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。

●**解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します**

●**解凍後の用途に合わせてオート調理を使い分けます**

解凍後の用途	オート調理	
肉や魚を解凍後、調理する	9解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。 
刺身を解凍後、生で食べる	10半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

●**形や厚みが均一でない物はアルミホイルでピッタリと巻いて解凍します**
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します ➔P.40、41

●**調理済み冷凍食品や冷凍野菜**
レンジ 200W で加熱する。
解凍の目安は200gで4～5分です。

● **分量が100g未満の場合**
●**バラバラになって凍っている物**
●**解凍が足りなかったとき**
●**－20℃以下の冷凍食品**
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が－18℃を基準にしています。



レンジ 100W で加熱する。

●**溶けかけている食品**

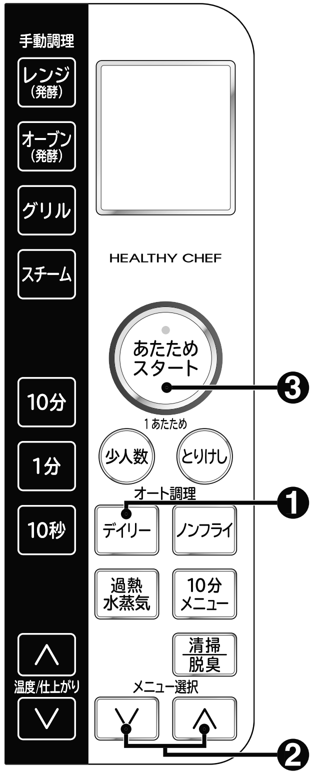


レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

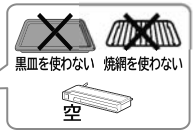
オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる）　11葉・果菜の下ゆで　12根菜の下ゆで

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

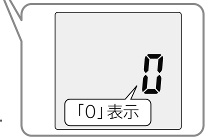


準備　野菜をラップで包み テーブルプレートの中央に 直接のせ、ドアを閉める



例: 11葉・果菜の下ゆで の場合

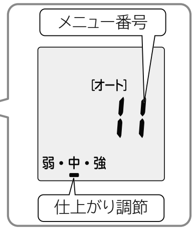
1　デイリー を押す



2　メニュー選択 ∨ ∧ を押し、
11葉・果菜の下ゆで は
メニュー番号「11」
12根菜の下ゆで は
メニュー番号「12」
を選択する

∨ ∧ または デイリー を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶・・・▶ 11葉・果菜の下ゆで ▶
12根菜の下ゆで ▶・・・・▶ 25ピザ（パン生地）
の順に選択できます。

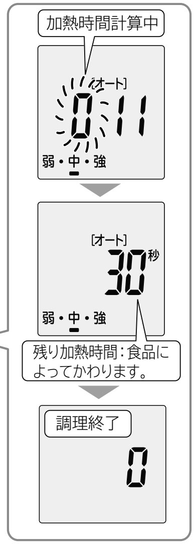
仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）



3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52､53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



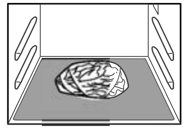
⚠注意

分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します ➔P.40､41

クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

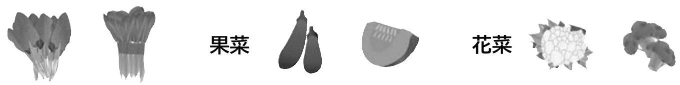
上手な野菜のゆでかた　11葉・果菜の下ゆで　12根菜の下ゆで

水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します



加熱する分量は 11葉・果菜の下ゆで で 100～300g
12根菜の下ゆで で 100～600gです

11葉・果菜の下ゆで



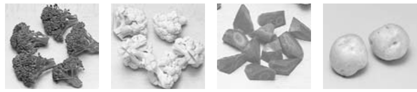
葉菜	果菜	花菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物	なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物	カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

12根菜の下ゆで



根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根菜や根が食べられる物

●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●**さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 に合わせる**

●**ほうれん草などの葉菜を包むときは**
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



●**かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節 強 に合わせる**

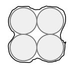
●**ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは**
小房に分け、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。
食材が重ならないようにします。



●**アスパラガスは、はかまを外し、穂先と根元を交互にする。仕上がり調節 やや強 に合わせる**

●**にんじん、さつまいもは、仕上がり調節 弱 に合わせる**

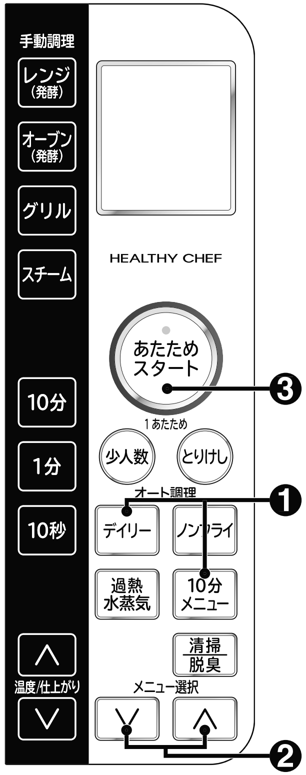
●**じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは**
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。



オート調理（調理する）

レンジメニューの調理

対象メニューはメニュー一覧表参照 ➔P.8、9



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 18肉じゃが の場合

1 デイリー または 10分メニュー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し、希望のメニュー番号を選択する

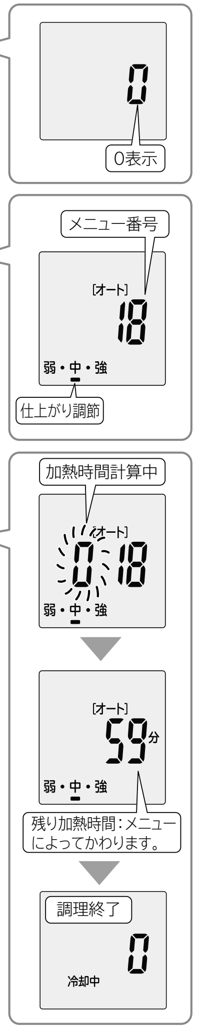
仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

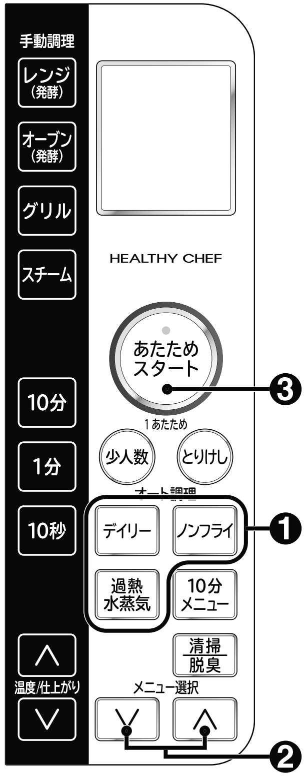
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.57



予熱「なし」メニューの調理

■予熱「なし」メニューとは、オーブン（予熱なし）、グリル、過熱水蒸気の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。

対象メニューはメニュー一覧表参照 ➔P.8、9



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューに合った付属品を入れドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 16グラタン（マカロニグラタン） の場合

1 デイリー、ノンフライ、または 過熱水蒸気 を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し、希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

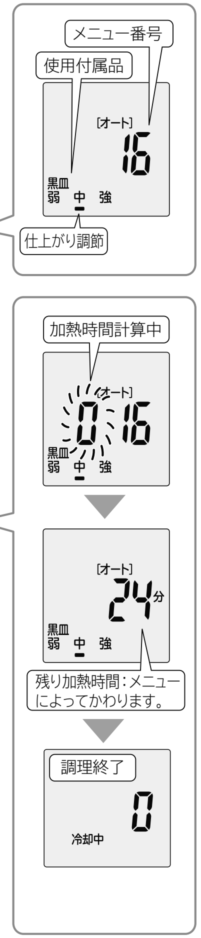
3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.57

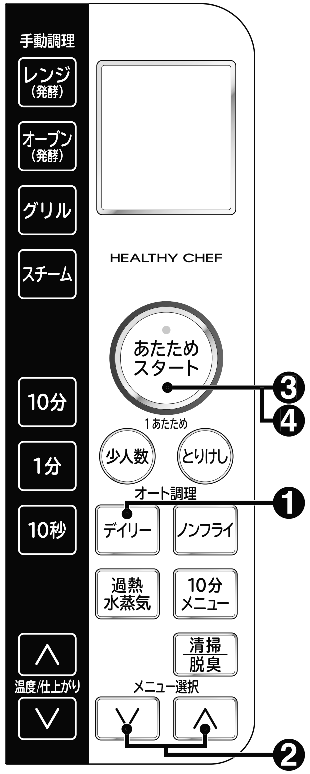
給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



オート調理（調理する）

予熱「あり」メニューの調理

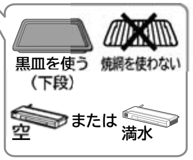
■予熱「あり」メニューとは、オーブン（予熱あり）の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。
■市販のピザはオート調理では焼けません。**市販のピザ** ➔P.123 を参照し、手動調理（オーブン加熱）で焼いてください。➔P.44、45



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

料理集参照ページ

13 動物どら焼き	➔P.114
24 フランスパン	➔P.117
25 ピザ（パン生地）	➔P.123



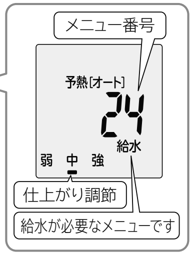
準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 デイリー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し
13動物どら焼き はメニュー番号「13」
24フランスパン はメニュー番号「24」
25ピザ（パン生地） はメニュー番号「25」
を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

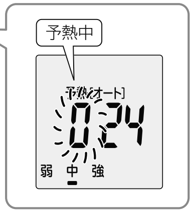
例：24フランスパン の場合



3 あたためスタート を押して予熱をスタートする

※予熱中は黒皿をセットしません。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 あたためスタート を押してください。



予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を下段にセットし、ドアを閉める

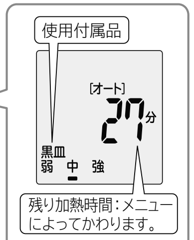
※加熱室が高温になっているので、注意して黒皿をセットします。

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。





⚠ 注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります
●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
●子供や幼児が触れないように気をつけてください
●破れたオーブン用手袋やぬれたふきんは使わないでください

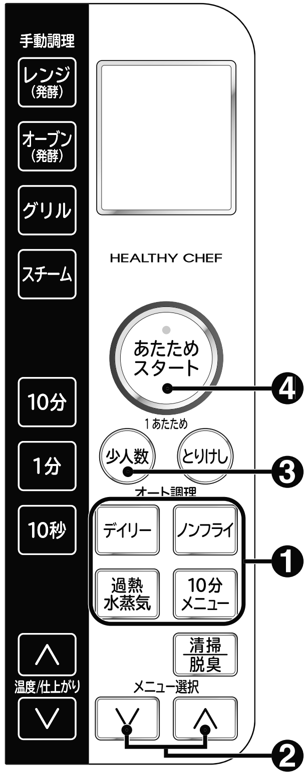
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.57

「少人数」メニューの調理

■2人分または1人分の分量で調理します。

対象メニューはメニュー一覧表参照 ➔P.8、9

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 デイリー、ノンフライ、過熱水蒸気 または 10分メニュー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.23
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 少人数 を押す

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.57

例：49ハンバーグ 少人数 の場合





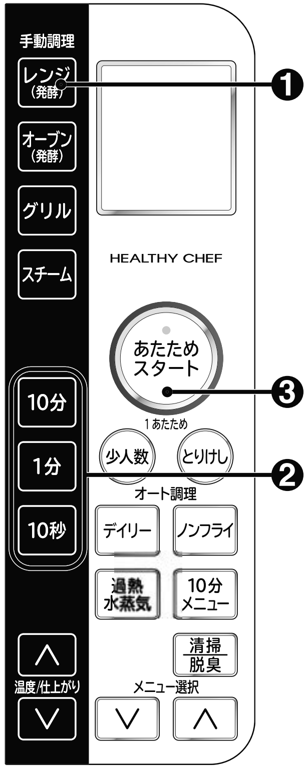


手動調理（レンジ加熱）

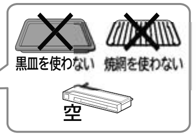
一定の出力（W）で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。スチームレンジ の操作方法は ➔P.46
スチームレンジ発酵 の操作方法は ➔P.48 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



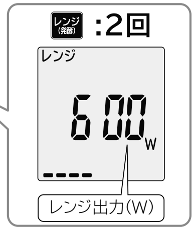
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



例：レンジ600W で 1分20秒 加熱する場合

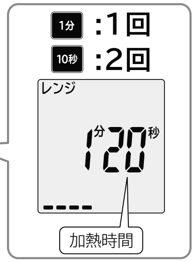
1 レンジ(発酵) を押し **出力(W)を選択する**

出力(W)選択
レンジ(発酵) を押すごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ スチームレンジ発酵 ◀ 100W
の順に選択できます。



2 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**

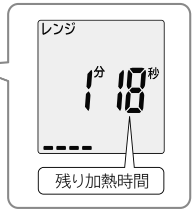
800W
（最大設定時間3分）
600W 500W
（最大設定時間19分50秒）
200W 100W
（最大設定時間90分）



3 あたためスタート **を押してスタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53

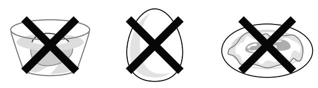
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



（※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）	食品の種類	生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒	めん類	――	50秒～1分10秒
野菜類	根 菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40～50秒
魚介類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	1分10秒～1分30秒
肉 類		1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	40秒～1分
ごはん類		――	40～50秒	パン・まんじゅう	――	30～50秒

※ レンジ500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

●レンジ1000W は手動調理では設定できません
レンジ800W レンジ600W レンジ500W で加熱します。
オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

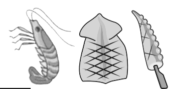
●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100ｇ未満）のときに乾燥したり、火花（スパーク）が発生し、焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

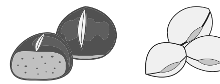
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●エビ、イカ、タコなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる



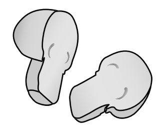
※ レンジ200W で加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなん



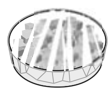
※切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

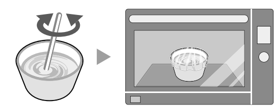


●ひじき
※ レンジ200W で加熱時間を控えめにします。

●さいの目野菜（にんじんなど）
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして レンジ500W で加熱します。



●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをする

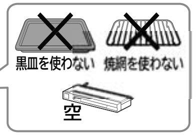


手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



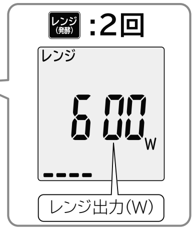


準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例：レンジ 600W で 10分 加熱後、レンジ 200W で 25分 加熱する場合

1 レンジ（発酵）を押し 800Wまたは600W、500Wを選択する

出力（W）選択
レンジ（発酵）を押すごとに
▶800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀
※200W、100Wを選択するとリレー加熱はできません



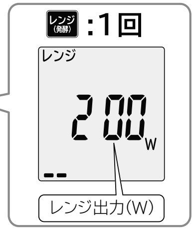
2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W
（最大設定時間3分）
600W 500W
（最大設定時間19分50秒）



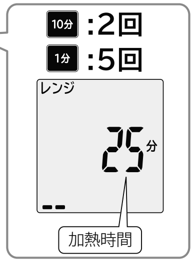
3 レンジ（発酵）を押し 200W または100Wを選択する

出力（W）選択
レンジ（発酵）を押すごとに
▶200W ▶ 100W
の順に選択できます。



4 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

200W 100W
（最大設定時間90分）



5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔ P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

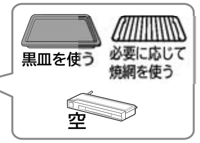
	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分：10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒：10秒単位
200W 100W	10秒～20分：10秒単位 20分～90分：1分単位

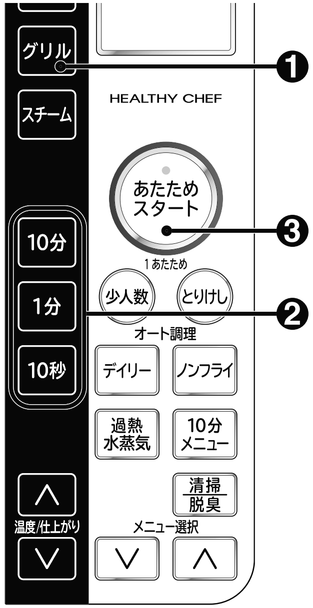
手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

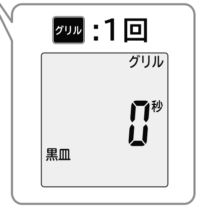




準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例：グリル で 15分 加熱する場合

1 グリル を押す



2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

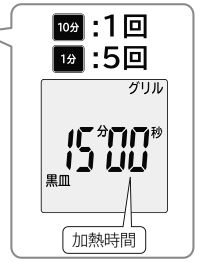
（最大設定時間40分）

加熱時間選択範囲
10秒～20分：10秒単位 20分～40分：1分単位

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする ➔ P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



⚠ 注意

熱くなった黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

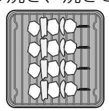
調理後の加熱室の油汚れは
加熱室の臭いが気になるときは 64脱臭（「空焼き（脱臭）のしかた」➔ P.5）で加熱してください。➔ P.53

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔ P.57
※40分以上の調理のときは残り時間を 1 ～ 3 の手順で追加加熱してください。

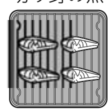
グリル の上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
■片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。
魚などは盛りつけたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
くし焼き、焼きとりなど



切り身の魚



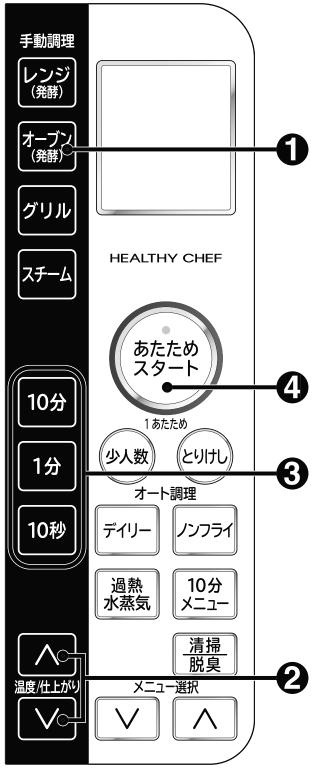
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間をかえることができます。
■加熱時間をかえるときは温度/仕上がり ∨ ∧ を押すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間（40分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

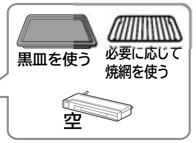
手動調理（オーブン加熱）

予熱「なし」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。





準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オーブン 予熱なし 200℃ で 30分 加熱する場合

1 オーブン（発酵） を2回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま **2** に進みます

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する(最大設定時間90分)

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする(➔P.52、53)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



⚠注意

熱くなった黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

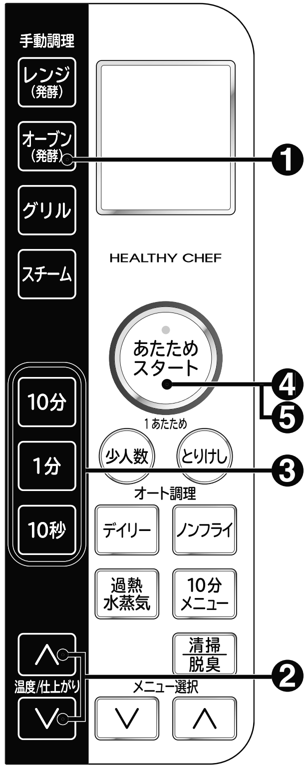
●加熱中に オーブン を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∨∧ を押して温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

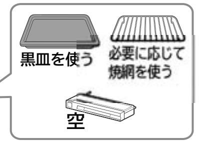
● オーブン 加熱中に、加熱時間をかえるときは、温度/仕上がり ∨∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間（90分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

予熱「あり」で加熱する

■加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。





準備 食品をのせた黒皿を用意する
※予熱が終了してから黒皿をセットします。

例: オーブン 予熱あり 170℃ で 18分 加熱する場合

1 オーブン（発酵） を1回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま **2** に進みます。

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します。

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する(最大設定時間90分)

※予熱時間は、加熱時間(調理時間)に含まれません。

4 あたため スタート を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

■設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
※庫内が高温になっているので、注意して黒皿をセットします。

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする(➔P.52、53)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたため スタート を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 あたため スタート を押してください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(➔P.57) 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

加熱時間選択範囲
10秒~20分:10秒単位 20分~90分:1分単位

手動調理（スチームとの組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

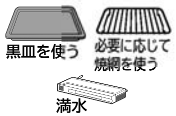


準備 食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

スチームとレンジの組み合わせの場合



スチームとグリル、スチームとオーブンの組み合わせの場合



1 スチーム を押す

2 スチームレンジは レンジ（発酵）
スチームグリルは グリル
スチームオーブンは オーブン（発酵）
を押す

3 ∧ ∨（温度/仕上がり） 10分 1分 10秒 を押し 加熱に合わせ、加熱時間と温度を設定する

スチームレンジ …………最大19分50秒
スチームグリル …………最大40分
スチームオーブン ………最大90分
まで設定できます。

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

■操作の手順の詳細は下記ページを参照します。

レンジ（発酵） ➔P.40、41
グリル ➔P.43
オーブン（発酵） ➔P.44、45

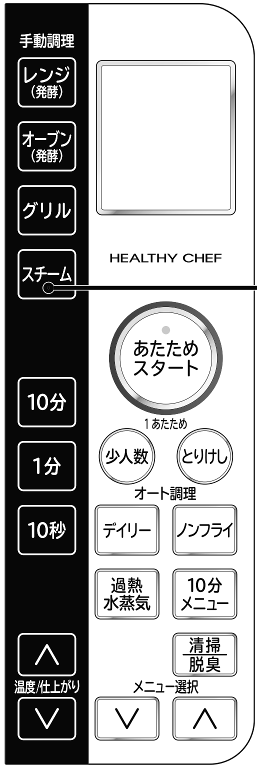
⚠注意

熱くなった黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.57

スチームショットの使いかた

■ オーブン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル、スチームオーブン発酵 の加熱中にスチームを追加します。
■お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。



準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで スチーム を押す

●ボタンを押すごとに 3分▶2分▶1分▶0秒とセットできます。ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。
●約2秒経過すると、スチームショット残り時間が減算してスチームショットが始まり、徐々にスチームが発生します。
●スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、再度 スチーム を押して0秒を選択してください。
●スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

※残り時間が5分以内のときは使用できません。
※使用後、給水タンクを空にします。

例：オーブン 調理中に スチームショット を 2分 に設定した場合



※スチームは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●スチーム動作中は、温度/仕上がり ∨ ∧ を押して時間を増減することはできません。
●スチーム動作中は オーブン の温度の変更はできません。
●オーブン予熱中にスチームは使用できません。
● レンジ や スチームレンジ、スチームレンジ発酵 ではスチームショットは設定できません。

スチームショットの入れかたのコツ

● スチームオーブン発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● グリル で焼き魚を焼き上げるときは、焼き時間の½が経過したときに入れるとよいでしょう。

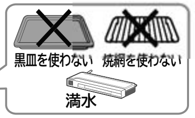
手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

■簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。





例: スチームレンジ発酵 で 10分 加熱する場合

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 レンジ（発酵） を6回押し「スチームレンジ発酵」を選択する

レンジ（発酵） を押すごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ─ スチームレンジ発酵 ◀ 100W
の順に選択できます。



2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
(最大設定時間90分)

仕上がり調節をするときは ➔P.21
（ あたためスタート を押す前に調節します。）



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.52、53

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※終了後、給水タンクを空にします。

発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、仕上がり調節 中 設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

スチーム レンジ 発酵のコツ ▶ つづく

⚠注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります

●黒皿を使って スチームレンジ発酵 はできません。
火花（スパーク）の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節を使い分けます。(右表参照)
スチームレンジ発酵 は温度/仕上がり ∨∧ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∨∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は スチームオーブン発酵 30℃~45℃ で様子を見ながら行ってください。➔P.49

スチームレンジ発酵 メニューと記載ページ

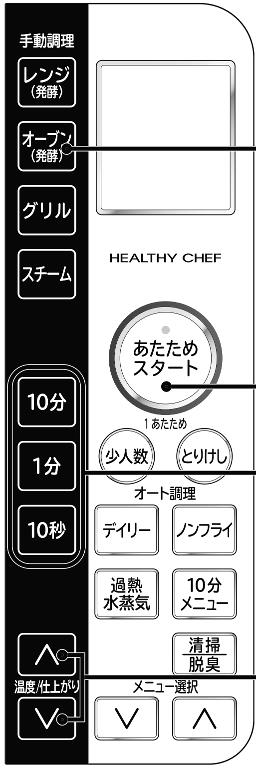
	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
スチームレンジ発酵	中	簡単パン各種	➔P.120~122
		ピザ各種	➔P.123、124
	やや弱	ヨーグルト	➔P.125

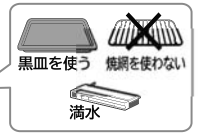
使いかた

スチームオーブン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



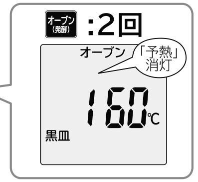


例: スチームオーブン発酵 40℃ で 50分加熱する場合

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

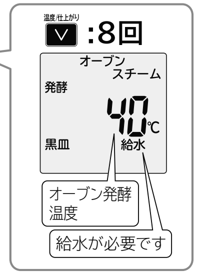
1 オーブン（発酵） を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま 2 に進みます。



2 ∧ ∨ を押し発酵温度を設定する

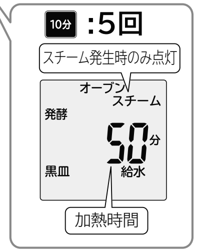
■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します。



3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
(最大設定時間90分)

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする ➔P.52、53
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



給水タンク使用後は ➔P.52、53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

▶つづき スチーム レンジ 発酵のコツ

料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を スチームレンジ発酵 で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。（黒皿や金属製の容器は使えません。）

●簡単パン ➔P.120 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は黒皿を使います。 スチームレンジ発酵 ではできません。スチームオーブン発酵 で行います。

スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ		一次発酵時間
ピザ	➔P.123、124	約10分
バターロール	➔P.116	20~30分
フランスパン (バタール・クーペ) エピ・ベーコンエピ シャンピニオン	➔P.117、118	
山形食パン	➔P.119	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

おおいの有無の「－」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 11葉・果菜の下ゆで で、根菜は、12根菜の下ゆで で加熱します。➔ P.34、35

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安（レンジ600W）		おおいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。			
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	300g（1本）	5～6分	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 に合わせる。	200g	3分～3分30秒	
根菜	にんじん	さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は 弱 に合わせる。	200g	約4分	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 に合わせる。			
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのまま置く。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は 弱 に合わせる。	150g	約4分	
	大根		300g	6～7分	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾（約200g）	3～5分	－
切り身魚	1切れ（約100g）	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	100g	約2分	－

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さのかたまり）	1杯分（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり（かたまり）	1個（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個（100g）	1分50秒～2分	－
冷凍シューマイ	12個（170g）	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分（200g）	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本（400g）	6分～7分20秒	有
冷凍中華まん	各1個（80g）	50秒～1分20秒	有

●中華まんのあたためは、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」➔ P.41 参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W または レンジ600W の時間を目安にして、加熱します。

使いかた

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	－
	おにぎり	1個（150g）	約1分	－
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	－
焼き物	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	－
揚げ物	フライ	2～4個（100g）	40～50秒	－
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	－
いため物	野菜のいため物	1人分（200g）	約1分50秒	－
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	－
煮物	野菜の煮物	1人分（200g）	1分50秒～2分	－
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	－
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	－
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	－
飲み物	牛乳	1杯（200mL）	約1分40秒	－
	コーヒー	1杯（150mL）	約1分10秒	－
	お酒	1本（180mL）	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	－
	ホットドッグ	1本（80g）	20～30秒	－
	バターロール	2個（80g）	約20秒	－
まんじゅう	中華まん	各1個（80g）	30～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分	－

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒	－
シューマイ	12個（170g）	2分30秒～3分	－
肉まん	1個（100g）	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分（250g）	3～4分	－
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個（240g）	7～9分	－
冷凍中華まん	1個（100g）	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分	－

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱なし	予熱あり	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	24～30分	15～21分	80
ピザ	ピザ	黒皿1枚		180℃	25～30分	20～25分	123
ケーキ	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm		150℃	38～42分	30～35分	101
		直径18cm			42～46分	35～40分	
		直径21cm			43～48分	36～42分	
パン	フランスパン（バタール／クーペ／エピ／ベーコンエピ／シャンピニオン）	黒皿1枚		200℃	－	30～35分	117・118
	簡単パン	8個		180℃	25～30分	22～27分	120～122
	全粒粉パン	1個					
	油で揚げないカレーパン	各8個					
	簡単あんパン						
焼き魚	塩ざけ	各4切れ	上段 焼網使用	グリル	23～33分	－	76・77
	ぶりの照り焼き				21～31分		

●黒皿を皿受棚に入れて使用します。

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
※焼き魚類は焼き時間の$\frac{3}{4}$を経過してから、裏返しをしてさらに焼きます。

使いかた

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

スチーム噴出口

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。

●外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

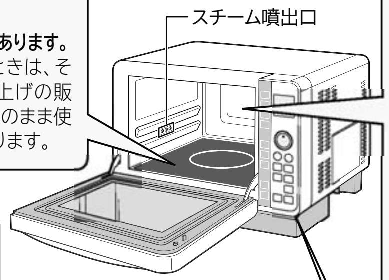
黒皿・焼網・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

●黒皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合、黒皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。



加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●管ヒーター（上）は押したり、強くこすったりしないでください。衝撃を加えると割れるおそれがあります。割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用するとけがや感電の原因になります。

外側

やわらかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

●勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。

⚠注意

黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない
さび、感電、故障の原因になります

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



加熱室壁面、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります

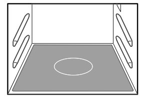
加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

管ヒーター（上）やテーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

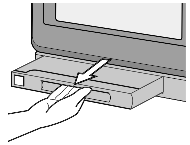
水抜きのしかた　63清掃

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 加熱室を空にしてドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 [清掃 脱臭] を1回押し、[63清掃] を 選択する

押すごとに
[63清掃] ▶ [64脱臭] ▶ [63清掃]
と選択できます。

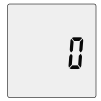


3 [あたため スタート] を押して スタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

※水抜き終了後、給水タンクを戻します。加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。



⚠注意

[63清掃]の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります

[63清掃]の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

臭いが気になるとき（脱臭）　64脱臭

[清掃 脱臭] [64脱臭] を選択します。

操作の手順は「空焼き（脱臭）のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回す。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のしかた　63清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 加熱室を空にしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水まで水を入れセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.19）

2 [清掃 脱臭] を1回押し、[63清掃] を選択する

3 [あたため スタート] を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ（本体内部）の水抜きを行う

操作の手順は、「水抜きのしかた」参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために　食品をテーブルプレートの中央に置いてください。➔P.22

	こんなときは	確認してください／直しかた
①ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。 陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。 赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●ごはんの分量に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。 連続して使うときは容器は冷たい物にかえて使います。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。
	6 スチームあたため で ごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	● 6スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 または 弱 で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
	冷凍ごはんが あたたまらない 仕上がりにむらが みられる	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。 むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
	冷凍ごはんが熱く なり過ぎる	●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。 赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
②解凍	解凍不足でかたい	●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●半解凍（七〜八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3〜5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合）によって「オート調理」、「仕上がり調節」を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置き加熱します。
	食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると解凍むらになることがあります。 ●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。解凍するときはラップなどの包装は外してください。発泡スチロール製のトレーにのせてテーブルプレートの中央に置き加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。➔P.33 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、10 半解凍 に合わせます。

	こんなときは	確認してください／直しかた
③お総菜のあたため	食品をあたためても 熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を一緒にあたためると上手にあたたまりません。保存状態によりメニューを使い分けます。
	食品をあたためると 熱くなり過ぎる	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーが正しく働きません。 100g以上にするか、レンジ 600W または レンジ 500W で加熱してください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューが あたたまらない	●とろみがある物はラップでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 または 強 に合わせて加熱します。➔P.23 ●加熱前後でよくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品が あたたまらない	● 4解凍あたため であたためます。➔P.26、27 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。
	市販の冷凍食品を あたためたときに 仕上がりにむらが みられる	●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置きあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。
④牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W で加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。冷蔵室から出したての物を使います。 ●メニュー番号を間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。
	牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。 ●セットされている分量（1〜4杯）または「仕上がり調節」の目盛を確認してください。 ● メニュー番号を間違えていませんか。3酒かん で加熱すると上手にあたたまりません。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2〜4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらないとき（つづき）

		こんなときは	確認してください／直しかた
⑤ 野菜		野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
⑤ 野菜		ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
⑤ 野菜		ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
⑤ 野菜		じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なっている部分を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
⑤ 野菜		じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分おいて、蒸らします。
⑥ パン	トースト	焼き色がつかない	●手動調理（グリル加熱）で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。 ➔P.43,115
⑥ パン	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。➔P.47 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
⑥ パン	バターロール	焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑦ スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.101 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
⑦ スイーツ	スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
⑦ スイーツ	スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
⑦ スイーツ	スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」➔P.51 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
⑦ スイーツ	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.110 を参照し、作りかた ❶ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
⑦ スイーツ	シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
⑦ スイーツ	クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

その他

●焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

	現象	原因
❶ 動作しない	電源が入らない 1 あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能が働いています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
❶ 動作しない	食品がまったくあたたまらない	（とりけし）を押し表示部に「M」が表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「（とりけし）を3回押し、（あたため スタート）を1回押す」この操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
❶ 動作しない	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。➔P.131
❷ 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
❷ 音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
❷ 音・火花・煙・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
❷ 音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
❷ 音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
❷ 音・火花・煙・付着物	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
❷ 音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
❷ 音・火花・煙・付着物	調理が終了しても「冷却中」表示が出てファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）や（とりけし）を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
❷ 音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押すと、終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。➔P.23
❷ 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	●電源回路に充電するためで故障ではありません。

お困りのときは（つづき）

分類	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物（つづき）	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。➔P.5
	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。食品にかかる場合がありますがミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.52
	ドアから蒸気がもれる	●調理中にドアのすき間からわずかに蒸気がもれることがあります。 ●性能上の影響はありません。
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。(あたため/スタート)を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度(あたため/スタート)を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。
④ 設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	●［オーブン］のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	●オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が点滅しスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。

分類	現象	原因
④ 設定・表示・その他（つづき）	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.51
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する	●静電気の影響によるものです。故障ではありません。しばらくすると元に戻ります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
給水（点滅）	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.19 （給水タンクが半挿入の状態でも同じお知らせ表示が出ます。給水タンクはしっかりと挿入してください。）
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。（例：調理終了後や［64脱臭］終了後、まだ加熱室が熱いうちに［1あたため］や［9解凍］を使った。）	ドアを開いて十分に冷却します。（15分～30分）
C 18	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。➔P.4
H※※ ※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例 H54	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	(とりけし)を押します。（「H※※」の表示は消えます。） または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
冷却中	●冷却のためファンが回転しています。	繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）や(とりけし)を押したとき、ファンが約2分間回転する場合があります。 自動的に停止し、表示も元に戻ります。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.131

料理集もくじ

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

■加熱時間
約５分：５分を目安にして加熱します。
5～10分：5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝ 1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

※料理集本文に記載している［　　］はオート調理を示し、［　］［　］は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL = 1cc）

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

あたため

応用 1 カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）

あたためスタート
レンジ
➔P.24、25

使用付属品	
	給水タンク 空

作りかた

❶ パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移してよくかき混ぜ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き 1 あたため で加熱する。

❷ 加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後１～２分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加えます。）

オート 2 飲み物・牛乳



デイリー
レンジ
➔P.28

加熱時間の目安（200mL）約１分30秒

使用付属品	
	給水タンク 空

作りかた

❶ 牛乳はマグカップやコップに入れてテーブルプレートの中央に置き デイリー 2 飲み物・牛乳 で杯数をセットして加熱する。

- 飲み物の上手なあたためかた➔P.28

オート 3 酒かん



デイリー
レンジ
➔P.28

加熱時間の目安
（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～１分

使用付属品	
	給水タンク 空

作りかた

❶ お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き デイリー 3 酒かん で本数をセットして加熱する。

酒かんのコツ

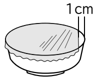
- **１回にあたためられる分量は**
  1～4本（杯）130～720mLです。
- **徳利であたためるときは**
  くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- **びん詰めのお酒は**
  栓を抜いてからあたためます。
- **テーブルプレートの中央に置いて加熱します**
- **1 あたため では熱くなり過ぎます**
- **ぬるかったときは**
  レンジ 600W であたため加減を見ながら加熱します。➔P.40、41

手動 ラーメン・ヌードル（発泡スチロールカップまたは袋入り）

作りかた

❶ カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。

❷ 麺が水面から出ないように水（400～500mL）を入れて図のようにラップをしテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 5～7分 で加熱する。



❸ 加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

スチームあたため

応用 6 ごはんのあたため

デイリー
スチーム
レンジ
➔P.30、31

加熱時間の目安
1杯（約150g）
約1分40秒

使用付属品	
	給水タンク 満水

材料	1人分(1杯)
冷やごはん	1杯（150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き デイリー 6スチームあたため であたためる。

応用 6 お総菜のあたため

材料	1～5人分
シューマイや焼きそばなど	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き デイリー 6スチームあたため であたためる。

スチームあたためのコツ

- **上手なあたためかた**➔P.31
- **冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません**
  冷凍ごはんのあたためと、冷凍のお総菜のあたためは 4 解凍あたため で加熱します。➔P.26、27

オート 7 中華まんのあたため



デイリー
スチーム
レンジ
➔P.30、31

加熱時間の目安　約３分

使用付属品	
	給水タンク 満水

材料	1人分(1個)
中華まん（1個約100gの物）	1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 中華まんは底の紙以外の包装を外す。

❸ 中華まんを皿にのせてテーブルプレートの中央に置き デイリー 7 中華まんのあたため で個数をセットして加熱する。

中華まんのあたためのコツ

- **加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは**
  加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
- **冷凍中華まんのあたためは**
  上手にあたたまりません。手動調理をするときの加熱時間➔P.50、51を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。
- **あんまんは**
  仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。
- **食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます**
- **底に紙がついている物はそのままで**
  紙がない物は、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- **ラップなどのおおいはしない**
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- **加熱後、かたさが気になるときは**
  ラップでピッタリと包み、３～５分ほどそのままおいて、蒸らします。
- **加熱が足りなかったときは**
  スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。➔P.46

オート 8 天ぷらのあたため



デイリー
オーブン
スチーム
グリル
➔P.30、31

加熱時間の目安　200gで約15分

使用付属品	
焼網 黒皿 下段	給水タンク 満水

材料	1～4人分
天ぷらまたはフライ	100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ラップなどの包装を外し、黒皿にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、下段に入れ デイリー 8 天ぷらのあたため で加熱する。

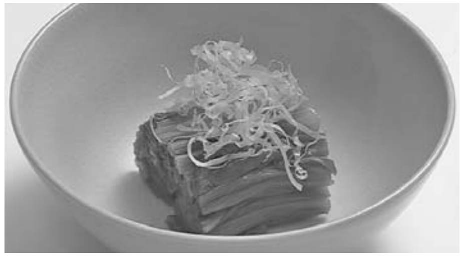
天ぷらのあたためのコツ

- **冷凍の揚げ物はあたためることができません**
  4 解凍あたため であたためます。➔P.26、27
- **100g未満のあたためはできません**
  100g以上にするか、黒皿と焼網を下段にセットし オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44
- **天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは**
  ペーパータオルなどで油分を取ります。

スチームあたため

ゆで物

応用 11 ほうれん草のおひたし



デイリー
→P.34、35
レンジ

加熱時間の目安　約２分

使用付属品
給水タンク 空

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリと包む。



❸ ②をテーブルプレートの中央に置き デイリー 11 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

「11 葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.34、35

ゆで物のコツ

- **料理に合わせた下ごしらえを**
  葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
  根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。






- **材料に合ったアク抜きを**
  ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- **水けを切らずにラップでピッタリ包み、テーブルプレートに直接置いて加熱する**
  皿などは使いません。
- **加熱が足りなかったときは**
  レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。→P.40、41

応用 12 イタリアンサラダ



デイリー
→P.34、35
レンジ

加熱時間の目安　約８分

使用付属品
給水タンク 空

	材料	4人分
	さやいんげん（ゆでた物、半分に切る）	200g
	じゃがいも	大２個（約400g）
	サラミソーセージ（薄切り）	12枚
	プロセスチーズ（1cm角切り）	60g
	スタッフドオリーブ（薄切り）	12個
Ⓐ	アンチョビ（みじん切り）	8枚
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	¼個（約50g）
Ⓐ	パセリ（みじん切り）	大さじ１
Ⓐ	レモン汁	大さじ１
Ⓐ	こしょう	少々
	オリーブ油	カップ½
	レモン（くし形切り）	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでピッタリと包む。



❷ ①をテーブルプレートの中央に置き デイリー 12根菜の下ゆで で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

「12根菜の下ゆで の使いかた」→P.34、35

10分メニュー

オート 53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



10分メニュー
→P.36
レンジ

加熱時間の目安
3人分　約10分/2人分　約9分

使用付属品
給水タンク 空

	材料	3人分	2人分
	木綿豆腐	１丁（約300g）	½丁（約150g）
	鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	200g	150g
Ⓐ	大根おろし	200g	150g
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	小さじ１	小さじ⅔
Ⓐ	だし汁	カップ¾	カップ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ１	大さじ½
Ⓐ	みりん	大さじ１	大さじ½
Ⓐ	酒	小さじ２	小さじ１½
Ⓐ	砂糖	大さじ½	小さじ１強
Ⓐ	塩	少々	少々
	あさつき（小口切り）	適量	適量

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして３人分は９等分する。
２人分：６等分

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏ささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**鶏ささみと豆腐のみぞれ煮のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、３人分は 10分メニュー 53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。
２人分：10分メニュー 53 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 少人数

オート 55 肉豆腐



10分メニュー
→P.36
レンジ

加熱時間の目安
3人分　約10分/2人分　約9分

使用付属品
給水タンク 空

	材料	3人分	2人分
	牛バラ薄切り肉	200g	150g
	木綿豆腐	⅔丁（約200g）	½丁（約150g）
	長ねぎ	70g	40g
	えのきだけ	100g	60g
	糸こんにゃく（白色の物）	100g	60g
Ⓐ	砂糖	大さじ２	大さじ１½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ３	大さじ２
Ⓐ	酒	大さじ１	大さじ½
Ⓐ	だし汁	カップ½	カップ¼

作りかた

❶ 豆腐は水切りをして３人分は９等分する。
２人分：６等分

❷ えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して材料をすべて並べ、合わせたⒶをかける。

❹ ③にオーブンシートで落としぶた（**肉豆腐のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、３人分は 10分メニュー 55 肉豆腐 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
２人分：10分メニュー 55 肉豆腐 少人数

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、肉豆腐、マーボーなす、牛肉とごぼうのしぐれ煮のコツ

- **1回に作れる分量は**
  鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、肉豆腐、牛肉とごぼうのしぐれ煮は２～３人分、マーボーなすは１～２人分です。
- **表示以外の分量は**
  10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.40、41
- **容器は**
  直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- **材料は**
  大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
- **落としぶたをする**
  煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- **加熱が足りなかったときは**
  レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.40、41

オート 59 マーボーなす



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分

使用付属品
給水タンク 空

材料		2人分	1人分
なす		3本（約300g）	2本（約200g）
豚ひき肉		100g	70g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ2	小さじ2
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	1片	½片
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	½かけ	½かけ
Ⓐ	豆板醤	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	甜麺醤（テンメンジャン）	小さじ2	小さじ1½
Ⓐ	水	カップ¾	カップ½
Ⓐ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1	小さじ2
Ⓐ	砂糖	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	ごま油	小さじ½	小さじ½
Ⓐ	塩	少々	少々
Ⓑ	片栗粉	大さじ1	小さじ2
Ⓑ	水	大さじ1	小さじ2

作りかた

❶ なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**マーボーなすのコツ参照** ➔P.65）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、2人分は 10分メニュー 59 マーボーなす で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

1人分： 10分メニュー 59 マーボーなす 少人数

応用 59 マーボー豆腐



材料		2人分
絹ごし豆腐（さいの目切り）		½丁（約200g）
豚ひき肉		100g
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ1
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	1片
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	1かけ
Ⓐ	豆板醤	小さじ½
Ⓐ	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ½
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	砂糖	小さじ1
Ⓐ	紹興酒または酒	大さじ1
Ⓐ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓐ	ごま油	小さじ½
Ⓐ	水	150mL
Ⓐ	こしょう	少々
Ⓑ	片栗粉	大さじ1
Ⓑ	水	大さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。

❷ ①にオーブンシートで落としぶた（**マーボーなすのコツ参照** ➔P.65）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 59 マーボーなす で加熱する。

❸ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加え、かるく混ぜる。

オート 60 牛肉とごぼうのしぐれ煮



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
3人分 約10分
2人分 約9分

使用付属品
給水タンク 空

材料		3人分	2人分
牛切り落とし肉		200g	150g
酒		大さじ1	大さじ⅔
ごぼう（ささがきにし、酢水につける）		100g	60g
しょうが（せん切り）		½かけ	⅓かけ
Ⓐ	しょうゆ、みりん	各大さじ3	各大さじ2
Ⓐ	酒、砂糖	各大さじ3	各大さじ2

作りかた

❶ 牛肉は酒をふっておく。

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（**牛肉とごぼうのしぐれ煮のコツ参照** ➔P.65）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、3人分は 10分メニュー 60 牛肉とごぼうのしぐれ煮 で加熱する。

2人分： 10分メニュー 60 牛肉とごぼうのしぐれ煮 少人数

オート 54 牛肉とピーマンの塩こうじいため



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
2人分 約6分/1人分 約5分

使用付属品
給水タンク 空

材料		2人分	1人分
牛もも肉（細切り）		150g	75g
塩こうじ		大さじ2	大さじ1
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4個（約120g）	2個（約60g）
Ⓐ	赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	45g	25g
Ⓑ	紹興酒	小さじ2	小さじ1
Ⓑ	酒	大さじ1	大さじ½
Ⓑ	砂糖	小さじ1½	小さじ¾

作りかた

❶ 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❸ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き、2人分は 10分メニュー 54 牛肉とピーマンの塩こうじいため で加熱し、かき混ぜる。

1人分： 10分メニュー 54 牛肉とピーマンの塩こうじいため 少人数

牛肉とピーマンの塩こうじいためのコツ

●**1回に作れる分量は**
1～2人分です。

●**容器は**
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

●**ラップは**
耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.40, 41

オート 56 トムヤムクン



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
3人分 約10分/2人分 約9分

使用付属品
給水タンク 空

材料		3人分	2人分
赤とうがらし（乾燥）		9本	6本
大正えび（またはブラックタイガー）		9尾	6尾
Ⓐ	チリペースト（市販の物）	大さじ1	小さじ2
Ⓐ	スープ（固形スープの素）	カップ2½（1個を溶く）	カップ1½（½個を溶く）
Ⓐ	こぶみかんの葉	5枚	3枚
Ⓐ	レモングラス（1mm幅のナナメ切り）	2本分	1本分
Ⓐ	ナンプラー	大さじ3	大さじ2
Ⓐ	ライム汁	60mL	40mL
ココナッツミルク（缶詰）		カップ2½	カップ1½
コリアンダーの葉		適量	適量

作りかた

❶ 赤とうがらしは、ぬるま湯（分量外）で戻して2等分し、種を取っておく。

❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❸ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、①と②を加えてオーブンシートで落としぶた（**トムヤムクンのコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、3人分は 10分メニュー 56 トムヤムクン で加熱する。

2人分： 10分メニュー 56 トムヤムクン 少人数

❹ 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

トムヤムクンのコツ

●**容器は**
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。



●**材料は**
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。

オート 57 鶏の簡単蒸し



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

使用付属品	
給水タンク	空

材料	2人分	1人分
鶏むね肉（皮なし）	1枚（約200g）	1枚（約100g）
塩	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ½
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
白菜（ひとくち大に切る）	100g	50g

作りかた

❶ 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、2人分は 10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し で加熱する。

1人分：10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し 少人数

❸ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

●**切れ目は**
肉の厚さが1cm以上あるところに⅓以上、等間隔に入れます。

●**皿は**
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.40, 41

●**加熱終了後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

応用 57 鶏ハムの簡単蒸し



材料		2人分
鶏むね肉（皮なし）		1枚（約200g）
Ⓐ	白ワイン	大さじ1
Ⓐ	はちみつ	小さじ2
Ⓐ	塩	小さじ1
Ⓐ	こしょう	少々
白菜（ひとくち大に切る）		100g

作りかた

❶ 鶏肉はポリ袋（市販）に入れて、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

〔ひとくちメモ〕
- **鶏ハムの簡単蒸し**は1人分も作ることができます。材料を半分にして 10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し 少人数 で加熱してください。

応用 57 鶏のアジア風簡単蒸し



材料		2人分
鶏むね肉（皮なし）		1枚（約200g）
Ⓐ	白ワイン	大さじ1
Ⓐ	はちみつ	小さじ2
Ⓐ	塩	小さじ1
Ⓐ	こしょう	少々
Ⓐ	レモングラス、バジルなど	各適量
白菜（ひとくち大に切る）		100g

作りかた

❶ 鶏肉はポリ袋（市販）に入れて、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。

❷ 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

〔ひとくちメモ〕
- **鶏のアジア風簡単蒸し**は1人分も作ることができます。材料を半分にして 10分メニュー 57 鶏の簡単蒸し 少人数 で加熱してください。

香味ソース

材料	
長ねぎ（あらめのみじん切り）	½本分
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 58 豚の簡単蒸し



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
4人分 約9分 / 2人分 約6分

使用付属品	
給水タンク	空

材料	4人分	2人分
豚肩ロース肉（かたまり）	400g	200g
塩	小さじ2	小さじ1
こしょう	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	100g	50g

作りかた

❶ 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋（市販）に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。

❷ 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を4人分は8等分して並べる。

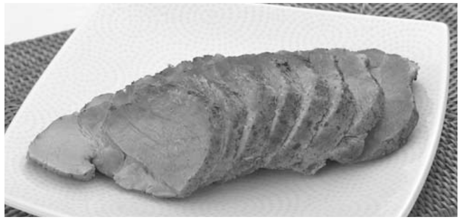
2人分：6等分

❸ ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、4人分は 10分メニュー 58 豚の簡単蒸し で加熱する。

2人分：10分メニュー 58 豚の簡単蒸し 少人数

❹ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

応用 58 豚のアジア風簡単蒸し



材料	4人分
豚肩ロース肉（かたまり）	400g
塩	小さじ2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
レモングラス、バジルなど好みのハーブ	各適量
白菜（ひとくち大に切る）	100g

作りかた

❶ 塩と、こしょうを豚肉によくすり込みポリ袋（市販）に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。

❷ 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 58 豚の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

〔ひとくちメモ〕
- **豚のアジア風簡単蒸し**は1人分も作ることができます。材料を半分にして 10分メニュー 58 豚の簡単蒸し 少人数 で加熱してください。

応用 58 豚の韓国風簡単蒸し



材料		4人分
豚肩ロース肉（かたまり）		400g
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
Ⓐ	砂糖	小さじ2
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	みそ	大さじ1
Ⓐ	ごま油	小さじ1
Ⓐ	コチュジャン	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）		100g

作りかた

❶ 豚肉とⒶをポリ袋（市販）に入れて、もみ込んで冷蔵室に1日おく。

❷ 深さのある皿に白菜を敷き、①を8等分して並べ、ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 58 豚の簡単蒸し で加熱する。

❸ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

〔ひとくちメモ〕
- **豚の韓国風簡単蒸し**は1人分も作ることができます。材料を半分にして 10分メニュー 58 豚の簡単蒸し 少人数 で加熱してください。

豚の簡単蒸しのコツ

●**味が濃すぎる場合は**
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするとよいでしょう。

●**皿は**
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移しかえラップをし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.40, 41

●**加熱終了後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

●**鶏の簡単蒸しのソースをかけてもよいでしょう**➔P.68

オート 61 ココナッツミルクのお汁粉



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安 約６分

使用付属品：給水タンク 空

材料	2人分
ゆであずき	100g
ココナッツミルク（缶詰）	カップ２
Ⓐ 牛乳	カップ½
Ⓐ 砂糖	20g
栗の甘露煮	100g

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせⒶを加えてかるくかき混ぜる。

❷ ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 61 ココナッツミルクのお汁粉 で加熱する。

ココナッツミルクのお汁粉のコツ

- **1回に作れる分量は**
  表示の 0.8 ～ 1.5 倍量です。
- **加熱が足りなかったときは**
  レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.40、41

オート 62 ゼリー（レモンゼリー）



10分メニュー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安 約２分

使用付属品：給水タンク 空

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）	
Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ１（約 10g）
Ⓐ 水	大さじ２
レモン汁	70mL
水	カップ２
砂糖	60g
レモン（薄切り）	４枚
ミント	少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 62 ゼリー（レモンゼリー） で加熱する。

❸ 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を４等分して流し入れる。冷蔵室で冷やしかため、ミントを飾る。

応用 62 コーヒーゼリー

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）	
Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ１（約 10g）
Ⓐ 水	大さじ２
インスタントコーヒー	大さじ２
水	カップ２
砂糖	60g
ホイップクリーム	適量

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 62 ゼリー（レモンゼリー） で加熱する。

❸ 加熱後、水でぬらしたガラス容器に②を４等分して流し入れる。冷蔵室で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

焼き物

オート 49 ハンバーグ



過熱水蒸気
➔P.37

（下ごしらえ 加熱あり オーブン 過熱水蒸気 グリル）

加熱時間の目安
4人分 約24分 / 2人分 約22分

使用付属品：黒皿 上段、給水タンク 満水

材料	4人分（4個）	2人分（2個）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	中½個（約 100g）	中¼個（約 50g）
Ⓐ バター	15g	8g
Ⓑ 合びき肉	300g	150g
Ⓑ パン粉	カップ¾（約 30g）	約 15g
Ⓑ 牛乳	大さじ３	大さじ１½
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	１個	½個
Ⓑ 塩	小さじ½弱	少々
Ⓑ こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ４人分は レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2人分：レンジ 500W 約2分

❸ あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、４人分は４等分する。
２人分：２等分

❹ 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判形にして中央をくぼませる。

❺ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を並べ、上段に入れ、４人分は 過熱水蒸気 49 ハンバーグ で加熱する。
２人分：過熱水蒸気 49 ハンバーグ 少人数

❻ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

応用 49 ビーフハンバーグ



仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約 20 分

材料

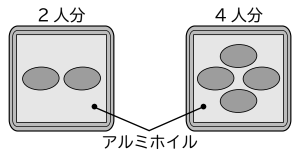
ハンバーグ（4人分）の材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグ（４人分）を参照して仕上がり調節 弱 で加熱する。

ハンバーグのコツ

- **１回に焼ける分量は**
  ２～４人分です。
- **生地の作りかたは**
  ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- **形を作るときは**
  生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは 1.5 ～ 2cm にします。
- **並べかたは**



- **焼きが足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.43
- **生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
  それぞれの取扱説明書を参照します。

お願い

- **調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 64 脱臭 で加熱してください** ➔P.53
- **臭いが気になるときは、換気扇を回してください**
- **ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません**

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

応用 49 ピーマンの肉詰め



過熱水蒸気
（下ごしらえ加熱あり）
オーブン
過熱水蒸気
グリル
➔P.37

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約27分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 上段

材料		4人分（12個）
ピーマン		6個
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	約130g
Ⓐ	バター	大さじ1（約12g）
Ⓑ	豚ひき肉（または合びき肉）	260g
Ⓑ	パン粉	20g
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	1個
Ⓑ	塩	小さじ½
Ⓑ	こしょう	少々
小麦粉（薄力粉）		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
❸ ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
❹ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
❺ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 49ハンバーグ 仕上がり調節 強 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

〔ひとくちメモ〕
- **ピーマンの肉詰め**は2人分も作ることができます。材料を半分にして 過熱水蒸気 49ハンバーグ 少人数 仕上がり調節 強 で加熱してください。

手動 ローストビーフ



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
210℃
50～60分
➔P.44

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料	4人分
牛もも肉（かたまり）	約800g
塩、こしょう	各少々
にんにく（すりおろす）	1片
サラダ油	小さじ1
にんじん（輪切り、1cm幅に切る）	50g
玉ねぎ（輪切り、1cm幅に切る）	50g
セロリ（葉を取り除き、4～5cm幅に切る）	50g

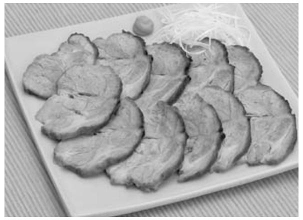
作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❷ 黒皿にサラダ油（分量外）を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
❸ ②を下段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 50～60分 で加熱する。
❹ 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

〔ひとくちメモ〕
- 加熱する野菜は、グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 焼き豚



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
180℃
60～70分
➔P.44

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料		4人分
豚肩ロース肉（かたまり）		500g
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	1かけ
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	30g
Ⓐ	しょうゆ、酒	各大さじ4
Ⓐ	砂糖、赤みそ	各大さじ2

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❷ 汁けを切った①をアルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせ、下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 60～70分 で加熱する。
❸ 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

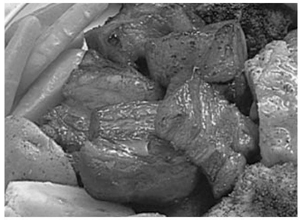
グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフの加熱後、黒皿に残った野菜と焦げた部分に水（カップ1）を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素（½個）といっしょに5～6分煮つめる。
加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

焼き物

手動 ひとくち焼き豚



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
180℃
35～45分
➔P.44

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料		4人分
豚バラ肉		500g
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	1かけ
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	30g
Ⓐ	しょうゆ、酒	各大さじ4
Ⓐ	砂糖、赤みそ	各大さじ2

作りかた

❶ 豚バラ肉を12等分に切り、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
❷ 汁けを切った①をアルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせ、下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 35～45分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

手動 スペアリブ



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
200℃
30～35分
➔P.44

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料		4人分（6～8本）
スペアリブ		約800g
塩、こしょう		各少々
Ⓐ	トマトケチャップ	小さじ2
Ⓐ	ウスターソース	大さじ1
Ⓐ	赤ワイン	大さじ3
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1
Ⓐ	豆板醤	小さじ¼
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	½片
Ⓐ	塩	小さじ¼
Ⓐ	こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

❶ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❷ 黒皿の中央に、①の骨側を上にして寄せて並べ、下段に入れ オーブン 予熱なし 200℃ 30～35分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート 50 鶏のハーブ焼き



過熱水蒸気
オーブン
過熱水蒸気
グリル
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約27分
2人分 約24分

使用付属品
給水タンク 満水
焼網
黒皿 上段

材料		4人分	2人分
鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚	1枚
Ⓐ	塩、こしょう	各少々	各少々
Ⓐ	タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々	各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は 過熱水蒸気 50 鶏のハーブ焼き で加熱する。
2人分： 過熱水蒸気 50 鶏のハーブ焼き 少人数

お願い

- **調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 64脱臭 で加熱してください➔P.53**
- **臭いが気になるときは、換気扇を回してください**
- **ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません**

鶏のハーブ焼きのコツ

- **1回に焼ける分量は**
  2～4人分です。
- **黒皿の汚れが気になるときは**
  アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
- **加熱後、黒皿を取り出すときは**
  傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- **焼きが足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.43

焼き物

オート 51 鶏の照り焼き



過熱水蒸気

オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.37

加熱時間の目安
4人分 約21分
2人分 約19分

使用付属品

焼網
黒皿 上段

給水タンク：満水

材料		4人分	2人分
鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚	1枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2	大さじ1
	みりん	大さじ1	大さじ½
	砂糖	小さじ1	小さじ½
	しょうが汁	少々	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

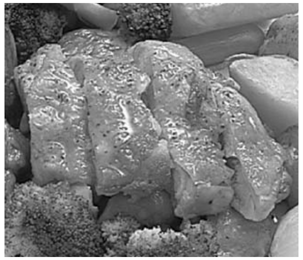
❸ ②の皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は 過熱水蒸気 51 鶏の照り焼き で加熱する。

2人分：過熱水蒸気 51 鶏の照り焼き 少人数

鶏の照り焼きのコツ

- **1回に焼ける分量は**
  2～4人分です。
- **黒皿の汚れが気になるときは**
  アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
- **加熱後、黒皿を取り出すときは**
  傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- **焼きが足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら加熱します。→P.43

手動 チキンソテー



オーブン（発酵）

オーブン
予熱なし
210℃
25～30分
→P.44

使用付属品

黒皿 上段

給水タンク：空

材料	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。

❷ ①の皮を上にして黒皿に並べ、上段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 25～30分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.44

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 鶏手羽先のつけ焼き



オーブン（発酵）

オーブン
予熱なし
200℃
23～28分
→P.44

使用付属品

黒皿 上段

給水タンク：空

材料		4人分(8個)
鶏手羽先（1本60gの物）		8本
Ⓐ	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1弱

作りかた

❶ 鶏肉を合わせたⒶに10～15分ほどつけておく。

❷ 黒皿に①を寄せて並べ、上段に入れ オーブン 予熱なし 200℃ 23～28分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.44

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き



オーブン（発酵）

オーブン
予熱なし
210℃
27～32分
→P.44

使用付属品

黒皿 上段

給水タンク：空

材料		3～4人分
鶏手羽先（1本60gの物）		8本
塩		小さじ1
Ⓐ	とうもろこし油	小さじ1
	クミン（粉末状の物）	小さじ¼
	コリアンダーシード（粉末状の物）	小さじ½
	ターメリック（粉末状の物）	小さじ¼
	パプリカ（粉末状の物）	小さじ¼
	ガラムマサラ（粉末状の物）	小さじ½
	レモンの皮（すりおろす）	½個分
	レモン汁	小さじ½

作りかた

❶ 鶏肉は塩をふり、合わせたⒶに3時間ほどつけておく。

❷ 黒皿に①を並べ、表面にとうもろこし油（分量外）を薄く塗る。

❸ ②を上段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 27～32分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.44

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 焼きとり



グリル

グリル
17～22分
裏返して
6～11分
→P.43

使用付属品

焼網
黒皿 上段

給水タンク：空

材料		4人分(12本)
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る）		2枚
長ねぎ（3～4cm長さに切る）		2本
ししとうがらし（へたと種を取る）		12本
Ⓐ	しょうゆ	カップ½
	みりん	カップ¼
	砂糖	大さじ2～3
	サラダ油	大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒶの中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

❷ ①を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ グリル 17～22分 で加熱し、裏返して グリル 6～11分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」→P.43

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 鶏手羽中のガーリックグリル



グリル

グリル
25～30分
→P.43

使用付属品

黒皿 上段

給水タンク：空

材料		4人分(20個)
鶏手羽中（1本25gの物）		20本
Ⓐ	にんにく（すりおろす）	1片
	塩	小さじ1
	サラダ油	大さじ1

作りかた

❶ 鶏手羽中は合わせたⒶで、もみ込み約15分おく。

❷ 黒皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ グリル 25～30分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」→P.43

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 バーベキュー



グリル
(下ごしらえ加熱あり)
グリル
20～25分
裏返して
7～12分
➔P.43

使用付属品
焼網
黒皿 上段
給水タンク 空

材料	4人分(4本)
牛ロース肉（3cm の角切り）	100g
えび（殻つき）	2尾
いか（ひとくち大に切る）	50g
ほたて	2個
にんじん（ひとくち大に切る）	小½本（約 50g）
玉ねぎ（くし形切り）	½個
ピーマン（半分に切る）	2 個
なす（輪切りにして、塩水につける）	1 個
生しいたけ	4 枚
赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）	各¼個
塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 牛ロース肉は、かるく塩、こしょうをする。にんじんは レンジ 500W 約50秒 で加熱する。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
4. ③を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ グリル 20~25分 で加熱し、裏返して グリル 7~12分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「グリル加熱の使いかた」➔P.43

〔ひとくちメモ〕
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート 52 塩ざけ



過熱水蒸気
オーブン
過熱水蒸気
グリル
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約24分
2人分 約20分

使用付属品
焼網
黒皿 上段
給水タンク 満水

材料	4人分	2人分
塩ざけの切り身（1 切れ約 80g の物）	4 切れ	2 切れ

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして、焼き魚のコツ ➔P.77 の並べかたを参照し、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べる。
3. ②を上段に入れ、4人分は 過熱水蒸気 52 塩ざけ で加熱する。
   2 人分：過熱水蒸気 52 塩ざけ 少人数

応用 52 生ざけの塩焼き

材料

生ざけ（1 切れ約 80g の物・4 切れ）に塩（小さじ 1¼）をふる。

作りかた

塩ざけ（4 人分）の作りかたを参照し、過熱水蒸気 52 塩ざけ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- **生ざけの塩焼き**は2人分も作ることができます。材料を半分にして 過熱水蒸気 52 塩ざけ 少人数 で加熱してください。

応用 52 さばのごま焼き

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約 17 分



材料		4人分
生さばの切り身（1 切れ約 100g の物）		4 切れ
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	酒	大さじ 1
Ⓐ	砂糖	大さじ½
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
白ごま（あらくきざむ）		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 生さばは水けをふき取り、合わせたⒶに 15 分以上つけて下味をつける。
3. ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして、焼き魚のコツ ➔P.77 の並べかたを参照し、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べる。
4. ③を上段に入れ、過熱水蒸気 52 塩ざけ 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- **さばのごま焼き**は2人分も作ることができます。材料を半分にして 過熱水蒸気 52 塩ざけ 少人数 仕上がり調節 弱 で加熱してください。

応用 52 ぶりの照り焼き



材料		4人分
ぶりの切り身（1 切れ約 100g の物）		4 切れ
Ⓐ	しょうゆ	カップ¼
Ⓐ	みりん	カップ¼

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 切り身の水けをふき取り、合わせたⒶに 30 分～1 時間つける。
3. 盛りつけたとき上になる方を上にして、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べる。
4. ③を上段に入れ、過熱水蒸気 52 塩ざけ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- **ぶりの照り焼き**は2人分も作ることができます。材料を半分にして 過熱水蒸気 52 塩ざけ 少人数 で加熱してください。

応用 52 あじのみりん風味



仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約 17 分

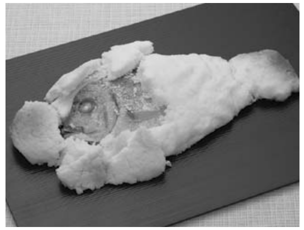
材料		4人分
あじ（3枚におろし、1枚約55gの物）		8 枚（約 440g）
Ⓐ	しょうゆ	大さじ 2
Ⓐ	砂糖	大さじ 2½
Ⓐ	酒	大さじ 1
Ⓐ	みりん	カップ¼
白ごま		適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじは、合わせたⒶに 30 分～1 時間つけて下味をつける。
3. ②の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べる。
4. ③を上段に入れ、過熱水蒸気 52 塩ざけ 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- **あじのみりん風味**は2人分も作ることができます。材料を半分にして 過熱水蒸気 52 塩ざけ 少人数 仕上がり調節 弱 で加熱してください。

手動 たいの塩釜焼き

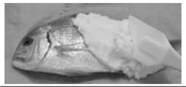


オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
160℃
40~45分
➔P.44

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料		1尾分
たい（1 尾約 400g の物）		1 尾
Ⓐ	塩	500g
Ⓐ	卵白	1 個分
Ⓐ	白ワイン	大さじ 2
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½個分
Ⓑ	レモンの皮（包丁で厚くむく）	½個分
Ⓑ	にんにく（半分に切る）	1 片
Ⓑ	タイム、ローズマリー	各 1 枝
レモン汁、オリーブ油		各少々

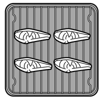
作りかた

1. たいは、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹にⒷを詰める。
2. ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
3. 黒皿にオーブンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかり押さえて形を整える。黒皿を下段に入れ オーブン 予熱なし 160℃ 40~45分 で加熱する。
   
4. 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

焼き魚のコツ

- **1 回に焼ける分量は**
  切り身は 2 ～ 4 人分まで焼けます。
- **切り身（1切れ）が70g以下のときは**
  グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.43
- **黒皿の汚れが気になるときは**
  アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
- **並べかたは**
  黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べます。


切り身の並べかた

- **加熱直後にドアを開けるときは**
  油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- **手動調理の スチーム グリル で焼くときは**
  給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れて スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.46
- **焼き色は**
  魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふりかたによってかわります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- **加熱が足りなかったときは**
  グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.43

手動 さけのムニエル



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
200℃
23～28分
➔P.44

使用付属品：黒皿 上段／給水タンク 空

材料	4人分
生ざけの切り身（1 切れ約 100g の物）	4 切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ 3
バター（加熱して溶かす ➔P.40,41）	20g レンジ 200W 約2分
タルタルソース ➔P.86	適量

作りかた

❶ さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。

❷ オーブンシートを敷いた黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、上段に入れ オーブン 予熱なし 200℃ 23～28分 で加熱する。加熱後、皿に盛り**タルタルソース**を添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40,41
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

オート 15 えびとほたてのホイル焼き



デイリー
オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約27分
2人分 約23分

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 空

材料	4人分(4個)	2人分(2個)
大正えび	8 尾	4 尾
ほたて貝柱	8 個	4 個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g	140g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

❶ 25×25cm の大きさに切ったアルミホイルを、4 人分は 4 枚に薄くバター（分量外）を塗る。
2 人分：2 枚

❷ ①にえび、ほたて、きのこを 4 人分は各々 4 等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じ、**えびとほたてのホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して黒皿に並べる。
2 人分：2 等分

❸ ②を下段に入れ、4 人分は デイリー 15 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。
2人分： デイリー 15 えびとほたてのホイル焼き 少人数

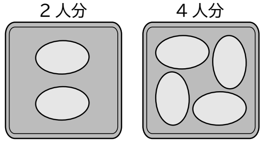
えびとほたてのホイル焼きのコツ

● **1 回に焼ける分量は**
2 ～ 4 人分です。

● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

● **調理が終わった黒皿は**
水洗いしたあと、ふいてください。そのまま放置しておくと、レモン汁などの影響で黒皿が白化することがあります。

● **ホイル焼きの並べかたは**



ホイル焼きの並べかた

応用 15 さけのホイル焼き



材料	4人分(4個)
生ざけの切り身（1 切れ約 80g の物）	4 切れ
塩、こしょう、レモン汁	各少々
玉ねぎ（薄切り）	1 個（約 200g）
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	4 尾
生しいたけ（石づきを取る）	4 枚
レモン（薄切り）	4 枚
バター（5mm 角に切る）	40g

作りかた

❶ さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。

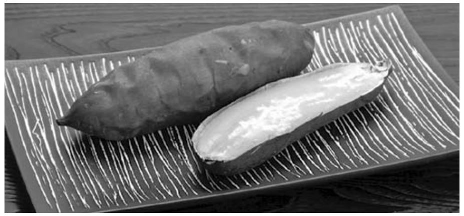
❷ 25×25cm の大きさに切ったアルミホイルを、4 枚に薄くバター（分量外）を塗る。

❸ ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じ、**えびとほたてのホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して黒皿に並べる。

❹ ③を下段に入れ デイリー 15 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● **さけのホイル焼き**は2人分も作ることができます。材料を半分にして デイリー 15 えびとほたてのホイル焼き 少人数 で加熱してください。

オート 17 焼きいも



デイリー
スチーム
オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約58分 / 2人分 約54分

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

材料	4人分	2人分
さつまいも（1 本約 250g の物）	4 本	2 本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから黒皿に並べて、下段に入れ、4人分は デイリー 17 焼きいも で加熱する。
2 人分： デイリー 17 焼きいも 少人数

❸ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

応用 17 ベークドポテト



材料	4人分
じゃがいも（1 個約 150g の物）	4 個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 黒皿に、じゃがいもを並べて、下段に入れ、 デイリー 17 焼きいも で加熱する。

❸ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

〔ひとくちメモ〕
● **ベークドポテト**は2人分も作ることができます。材料を半分にして デイリー 17 焼きいも 少人数 で加熱してください。

焼きいものコツ

● **1 回に焼ける分量は**
2 ～ 4 人分です。

● **さつまいもの太さは**
直径 4 ～ 5cm の物が適しています。それ以上太い場合は 1 本を 2 等分するか、3 等分して短くしてから加熱します。細いさつまいも（180g 以下の物）や小さいさつまいも（130g 以下の物）は、仕上がり調節 弱 で加熱します。

● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

手動 焼き野菜



オーブン（発酵）
➔P.44
オーブン
予熱なし
210℃
23 ～ 28 分

使用付属品：黒皿 上段／給水タンク 空

材料		3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう　など合わせて		400g
Ⓐ	アンチョビ（みじん切り）	小さじ1(6g)
	スタッフドオリーブ（みじん切り）	3 個
	オリーブ油	大さじ 1
	白ワインビネガー	小さじ 2
	レモン汁	小さじ 1
	塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切っておく。

❷ 黒皿に①を広げてのせる。

❸ ②を上段に入れ、 オーブン 予熱なし 210℃ 23～28分 で焼く。

❹ 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

〔ひとくちメモ〕
● 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

焼き物

オート 16 グラタン（マカロニグラタン）



デイリー （下ごしらえ 加熱あり）
➔P.37 オーブン

加熱時間の目安
4人分 約24分/2人分 約21分

使用付属品
黒皿 上段
給水タンク 空

材料		4人分	2人分
マカロニ		80g	40g
Ⓐ	鶏もも肉（1cm 角切り）	100g	50g
Ⓐ	大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	8尾（約100g）	4尾（約50g）
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中½個（約100g）	中¼個（約50g）
Ⓐ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1缶（約50g）	小½缶（約25g）
Ⓐ	バター	25g	大さじ1（12g）
Ⓐ	塩、こしょう	各少々	各少々
ホワイトソース➔P.81		カップ3	カップ1½
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）		80g	40g

作りかた

1. マカロニは、ゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 深めの耐熱容器にⒶを入れ4人分は レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
   2人分：レンジ 500W 約2分30秒
3. ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
5. 黒皿に④を並べ、上段に入れ、4人分は デイリー 16 グラタン（マカロニグラタン） で加熱する。
   2人分：デイリー 16 グラタン（マカロニグラタン） 少人数

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40､41

⚠注意

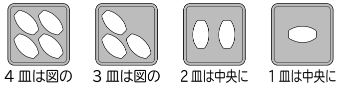
具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

グラタンのコツ

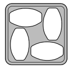
●**1回に焼ける分量は**
1～4人分まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●**容器は**
耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

●**焼くときの皿の置きかたは**
黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、上段に入れます。



4皿は図のように置く　3皿は図のように置く　2皿は中央に寄せる　1皿は中央に置く



4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

●**黒皿の傷が気になるときは**
オーブンシートを敷きます。

●**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.40､41

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

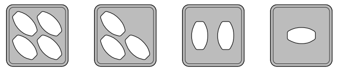
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながらさらに焼きます。➔P.44

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3～5分で黒皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

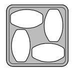
●**冷凍グラタンは 16 グラタン（マカロニグラタン） では焼けません**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

手動 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 30～35分 で加熱する。
●アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。



4皿は図のように置く　3皿は図のように置く　2皿は中央に寄せる　1皿は中央に置く



4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

●レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。
（容器変形の原因になります。）

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

応用 16 えびのドリア



（下ごしらえ　加熱あり）

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）

Ⓐ	むきえび（背わたを取る）	150g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	⅓個（約70g）
Ⓐ	生しいたけ（薄切り）	3枚
Ⓐ	バター	20g
ホワイトソース（作りかたは下記参照）		カップ1
冷やごはん		300g
バター		10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）		80g

作りかた

1. 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 600W 約4分 で加熱し、ホワイトソースであえる。
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 で加熱し、溶かす。
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ 600W 約1分30秒 で加熱する。
4. バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
5. 黒皿の中央に④をのせ、上段に入れ デイリー 16グラタン（マカロニグラタン） で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40､41

応用 16 ラザニア



（下ごしらえ　加熱あり）

材料（20×20×5cmの焼き皿1皿分）

ラザニア（乾めん）	6枚（約100g）
ミートソース（缶詰）	1缶（約300g）
ホワイトソース（作りかたは下記参照）	カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）	120g

作りかた

1. 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
2. バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズを散らす。
3. 黒皿の中央に②をのせ、上段に入れ デイリー 16グラタン（マカロニグラタン） で加熱する。

手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



オーブン（発酵）
オーブン 予熱なし 210℃ 25～30分
➔P.44

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（直径21cmの焼き皿1皿分）

ベーコン		80g
玉ねぎ（薄切り）		½個（約100g）
にんにく（みじん切り）		1片
バター		大さじ1（約12g）
塩、こしょう		各少々
卵（溶きほぐす）		2個
Ⓐ	牛乳	130mL
Ⓐ	植物性生クリーム	70mL
Ⓐ	スープ（固形スープの素¼個を溶く）	30mL
Ⓐ	塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズ）		60g

作りかた

1. フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
2. ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
3. ②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、下段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 25～30分 で焼く。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

手動 ホワイトソース

作りかた

1. 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40､41

分量		カップ¾	カップ1	カップ1½	カップ2	カップ3
材料	牛乳	150mL	200mL	300mL	400mL	600mL
材料	小麦粉（薄力粉）	15g	20g	25g	30g	40g
材料	バター	23g	30g	35g	40g	50g
材料	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	1～2分	2～4分	4～5分	5～7分	9～11分

いため物

オート 19 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）



デイリー
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
4人分 約10分
2人分 約7分

使用付属品	
給水タンク	空

材料		4人分	2人分
	豚ロース薄切り肉（ひとくち大に切る）	200g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々
	片栗粉	小さじ2	小さじ1
Ⓐ	キャベツ（ひとくち大に切る）	200g	100g
Ⓐ	にんじん（薄切り）	100g	50g
Ⓐ	ピーマン（種を取り、乱切り）	4個（約120g）	2個（約60g）
Ⓐ	長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	100g	50g
Ⓑ	みそ	大さじ2	大さじ1
Ⓑ	酒	大さじ4	大さじ2
Ⓑ	砂糖	小さじ2	小さじ1
Ⓑ	豆板醤	小さじ1	小さじ½
Ⓑ	片栗粉	小さじ1	小さじ½

作りかた

❶ 豚肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。深めの皿に、キャベツの½量を広げてのせる。

❷ ポリ袋（市販）に①の豚肉と残りのキャベツ、Ⓐと合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。

❸ ①のキャベツの上に、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き、4人分は デイリー 19 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

2人分： デイリー 19 ホイコウロウ 少人数

〔ひとくちメモ〕
●切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

応用 19 焼きそば



材料	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き デイリー 19 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
●**焼きそば**は1人分も作ることができます。材料を半分にして デイリー 19 ホイコウロウ 少人数 で加熱してください。

応用 19 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）



材料		4人分
	牛もも肉（細切り）	300g
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ2
Ⓐ	ピーマン（種を取り、タテに細切り）	8個（約240g）
Ⓐ	たけのこ水煮（細切り）	100g
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2
Ⓑ	オイスターソース	大さじ2
Ⓑ	酒	大さじ2
Ⓑ	砂糖	小さじ2
Ⓑ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
Ⓑ	片栗粉	小さじ2

作りかた

❶ 牛肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

❷ ポリ袋（市販）に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。

❸ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き デイリー 19 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
●**チンジャオロウスー**は2人分も作ることができます。材料を半分にして デイリー 19 ホイコウロウ 少人数 で加熱してください。

ホイコウロウのコツ

●**1回に作れる分量は**
ホイコウロウ、チンジャオロウスーは2～4人分です。ゴーヤーチャンプルーは2～3人分です。焼きそばは1～2人分です。

●**容器は**
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

●**ラップは**
耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.40、41

応用 19 ゴーヤーチャンプルー



仕上がり調節 弱
加熱時間の目安（下ごしらえ 加熱あり） 約 8分

材料		3人分
	ゴーヤー	1本（約200g）
	卵	1個
	木綿豆腐	150g
	豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	50g
	赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	50g
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ⅓
Ⓐ	酒	大さじ1
Ⓐ	砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ1
Ⓐ	片栗粉	小さじ½

作りかた

❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。

❷ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、 レンジ 500W 約1分 で加熱し、いり卵にしておく。

❸ 豆腐は水切りをする。

❹ 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かるくラップをする。

❺ ④をテーブルプレートの中央に置き デイリー 19 ホイコウロウ 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❻ 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

〔ひとくちメモ〕
●**ゴーヤーチャンプルー**は2人分も作ることができます。材料を⅔にして デイリー 19 ホイコウロウ 少人数 仕上がり調節 弱 で加熱してください。

蒸し物

オート 14 茶わん蒸し



デイリー
（下ごしらえ 加熱あり）
スチームオーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約45分
2人分 約41分

使用付属品	
黒皿 下段	給水タンク 満水

材料		4人分	2人分
	卵	2個（約100g）	1個（約50g）
Ⓐ	だし汁	350～400mL	180～200mL
Ⓐ	しょうゆ、塩	各小さじ½	各小さじ¼
Ⓐ	みりん	小さじ1	小さじ½
	鶏もも肉（そぎ切り）	約40g	約20g
	酒	少々	少々
	えび（殻つき）	小4尾（約40g）	小2尾（約20g）
	かまぼこ（薄切り）	8枚	4枚
	干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）	2枚（8切れ）	1枚（4切れ）
	ゆでぎんなん	8個	4個
	三つ葉	適量	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。

❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

❹ 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして4人分は レンジ 200W 2～3分 で加熱する。

2人分： レンジ 200W 1～2分

❺ 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4人分は4等分して注ぎ入れ、サッとかき混ぜ、共ぶたをする。

2人分：2等分

❻ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に⑤を並べ（**茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照**）、下段に入れ、4人分は デイリー 14 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

2人分： デイリー 14 茶わん蒸し 少人数

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

茶わん蒸しのコツ

●**1回に蒸せる分量は**
2～4人分です。

●**容器は**
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

●**加熱する前の卵液の温度は**
20～25℃にします。低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 で加熱します。

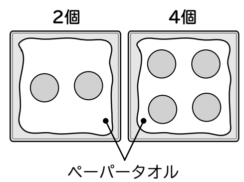
●**卵液は器の七分目くらいまで**

●**茶わん蒸しの容器の置きかたは**
容器のすべり止めのために、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に並べます。

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、64 脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 150℃ で、様子を見ながら加熱します。 ➔P.44



応用 14 手作り豆腐



デイリー
スチーム
オーブン
➔P.37
仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約39分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 下段

材料	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分 10%以上の物）	500mL
にがり	30～40mL
〈あん〉	
Ⓐ だし汁	カップ½
Ⓐ みりん	小さじ½
Ⓐ しょうゆ	小さじ 1
Ⓐ 塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ 1
Ⓑ 水	5mL
しょうが（すりおろす）	適量
あさつき（小口切り）	適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を４等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを２枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約 50mL）を注ぎ入れ、その上に③を並べ（茶わん蒸しのコツ ➔P.83 の容器の置きかたの図を参照）、下段に入れ デイリー 14 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、Ⓑ（水溶き片栗粉）を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- **手作り豆腐**は２人分も作ることができます。材料を半分にして デイリー 14 茶わん蒸し 少人数 仕上がり調節 弱 で加熱してください。

手動 白身魚の姿蒸し



スチーム　オーブン（発酵）
スチーム
オーブン
予熱なし
160℃
40～45分
➔P.46

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 下段

材料	1尾分
かれい（1 尾約 400 ｇの物）	1 尾
長ねぎ	1 本
しょうが（せん切り）	1 かけ
Ⓐ オイスターソース	大さじ 1
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1
Ⓐ 紹興酒（または酒）	50mL
Ⓐ 片栗粉	小さじ 1
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ 1
Ⓐ 水	カップ¾
Ⓑ しょうゆ	大さじ 1
Ⓑ サラダ油	大さじ 2

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
❸ 長ねぎは白い部分は４～ 5cm の長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
❹ 長ねぎの青い部分は４～ 5cm のナナメ切りにする。
❺ 黒皿に 30×60cm の大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。
汁気が出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。



❻ ⑤を下段にセットし スチーム オーブン 予熱なし 160℃ 40～45分 で加熱する。
❼ 器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

「スチームオーブン加熱の使いかた」➔P.46

手動 あさりの酒蒸し



レンジ（発酵）
レンジ600W
4分30秒～
5分30秒
➔P.40,41

使用付属品
給水タンク 空

材料	2人分
あさり（殻つき）	約 300g
酒	カップ¼
バター	小さじ 1
パセリ（みじん切り）	少々

作りかた

❶ あさりは３%の食塩水（分量外）に３時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
❸ レンジ 600W 4分30秒～5分30秒 で加熱する。
❹ 加熱後、パセリをふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40,41

〔ひとくちメモ〕
- 砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

揚げ物（ノンフライ）

オート 26 鶏のから揚げ



ノンフライ
オーブン
➔P.37
加熱時間の目安
4人分 約22分
2人分 約18分

使用付属品
給水タンク 空
焼網
黒皿 上段

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏もも肉（皮つき、1枚約 250gの物）	２枚	１枚
から揚げ粉（市販）	大さじ４（約40g）	大さじ２（約 20g）

作りかた

❶ 鶏肉は１枚を６等分にして、から揚げ粉をまぶし、５分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
❷ ①の皮を上にして、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4 人分は ノンフライ 26 鶏のから揚げ で加熱する。
２人分: ノンフライ 26 鶏のから揚げ 少人数

応用 26 豚のから揚げ

材料

鶏のから揚げ（４人分）の材料を参照し、鶏もも肉を豚バラ肉（1.5cm 厚さに切る）にかえる。
400g（12 等分）を使用する。

作りかた

鶏のから揚げ（４人分）の作りかたを参照し ノンフライ 26 鶏のから揚げ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 豚のから揚げは２人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 26 鶏のから揚げ 少人数 で加熱してください。

鶏のから揚げのコツ

●**１回に作れる分量は**
２～４人分です。
●**から揚げ粉（市販）は**
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
●**から揚げ粉の量は**
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 で加熱します。
●**黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート 27 チキン南蛮



ノンフライ
オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約22分
2人分 約18分

使用付属品
焼網
黒皿 上段
給水タンク 空

材料		4人分(12個)	2人分(6個)
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）		2枚	1枚
Ⓐ	しょうゆ	大さじ1	大さじ½
Ⓐ	酒	大さじ1	大さじ½
Ⓐ	しょうが（すりおろす）	小さじ1½（約10g）	小さじ¾（約5g）
Ⓐ	塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉		大さじ3	大さじ1½
〈甘酢だれ〉			
Ⓑ	しょうゆ	大さじ2	大さじ1
Ⓑ	酢	大さじ2	大さじ1
Ⓑ	砂糖	大さじ1½	小さじ2
Ⓑ	赤とうがらし（乾燥、小口切り）	½本	少々
〈タルタルソース〉			
卵		1個	½個
Ⓒ	ピクルス（みじん切り）	2個（約40g）	1個（約20g）
Ⓒ	マヨネーズ	大さじ4	大さじ2
Ⓒ	塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

❶ 鶏肉は1枚を4人分は6等分して、肉の分厚い部分に、かくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分以上おく。
2人分：6等分

❷ 耐熱容器にⒷを入れ4人分は レンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。
2人分：レンジ 600W 約1分

❸ 耐熱容器に卵を割り入れ4人分は レンジ 500W 約1分 で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
2人分：レンジ 500W 約30秒

❹ ①の汁をかるく切って、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。

❺ ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は ノンフライ 27 チキン南蛮 で加熱する。
2人分：ノンフライ 27 チキン南蛮 少人数

❻ 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40､41

チキン南蛮のコツ

● **1回に作れる分量は**
2～4人分です。
● **骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 で加熱します。
● **黒皿の汚れが気になるときは**
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート 28 チキンナゲット



ノンフライ
オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
3人分 約24分
2人分 約22分

使用付属品
焼網
黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分(15個)	2人分(10個)
鶏むね肉（皮なし、1枚約150gの物）	1枚	⅔枚
鶏ひき肉	150g	100g
卵（溶きほぐす）	¾個	½個
小麦粉（薄力粉）	大さじ1½	大さじ1
ナツメグ	少々	少々
塩、こしょう	各適量	各適量
卵（溶きほぐす）	1個	½個
コーンミール	大さじ5	大さじ3

作りかた

❶ 鶏むね肉は、あらみじん切りにしておく。

❷ ボウルに①、鶏ひき肉、卵、小麦粉、ナツメグを入れてよく混ぜる。

❸ ラップの上に②をのせ、3人分は長さ約20cm、高さ3～4cmの棒状にして、冷凍室に包丁で切れるかたさになるまで冷凍する。
2人分：長さ約15cm、高さ3～4cm

❹ ③を3人分は15等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。
2人分：10等分

❺ 黒皿にのせた焼網にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は ノンフライ 28 チキンナゲット で加熱する。
2人分：ノンフライ 28 チキンナゲット 少人数

チキンナゲットのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～3人分です。
● **冷凍させる時間は**
3人分約1時間、2人分約30分を目安にしてください。
● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート 29 チキンカツ



ノンフライ
➔P.37
オーブン

加熱時間の目安
4人分 約21分/2人分 約19分

使用付属品
焼網
黒皿 下段
給水タンク 空

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏ささみ	6本	3本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個
煎りパン粉	60g	30g

作りかた

❶ 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❸ ②を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 29 チキンカツ で加熱する。
2人分：ノンフライ 29 チキンカツ 少人数

チキンカツのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～4人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート 30 とんカツ



ノンフライ
➔P.37
オーブン

加熱時間の目安
3人分 約25分/2人分 約22分

使用付属品
焼網
黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分	2人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	3枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個
煎りパン粉	50g	30g

作りかた

❶ 豚ロース肉に塩、こしょうをする。

❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❸ ②を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は ノンフライ 30 とんカツ で加熱する。
2人分：ノンフライ 30 とんカツ 少人数

とんカツのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～3人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

オート 31 ポテトコロッケ



ノンフライ →P.37 （下ごしらえ加熱あり） オーブン

使用付属品：焼網 黒皿 下段／給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約22分/2人分 約19分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
じゃがいも	中２個（約300g）	中１個（約150g）
豚ひき肉	150g	75g
玉ねぎ（みじん切り）	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ２	大さじ１
卵（溶きほぐす）	１個	½個
煎りパン粉 →P.87	適量	適量

作りかた

❶ じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして４人分は 12 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
２人分: 12 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱

❷ 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ４人分は レンジ 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。
２人分: レンジ 500W 約3分

❸ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ４人分は８等分（１個約55g）し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
２人分：４等分（１個約55g）

❹ 黒皿にのせた焼網にオーブンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 31 ポテトコロッケ で加熱する。
２人分: ノンフライ 31 ポテトコロッケ 少人数

「 12 根菜の下ゆで の使いかた」 →P.34、35
「レンジ加熱の使いかた」 →P.40、41

ポテトコロッケのコツ

● １回に焼ける分量は
２～４人分です。
● 加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

オート 32 かき揚げ



ノンフライ →P.37 オーブン 過熱水蒸気 グリル

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

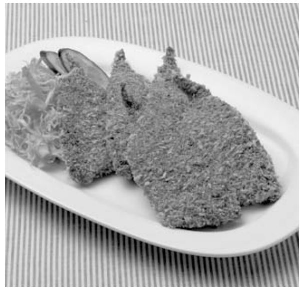
加熱時間の目安
3人分 約20分/2人分 約18分

	材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)
Ⓐ	むきえび（背わたを取り1cmに切る）	60g	50g
Ⓐ	さつまいも（1cmさいの目切り）	40g	30g
Ⓐ	にんじん（5mm角切り）	40g	30g
Ⓐ	ごぼう（細切り）	40g	30g
Ⓐ	三つ葉（2cm幅に切る）	30g	20g
	小麦粉（薄力粉）	大さじ１	大さじ１
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	小さじ２	小さじ１強
Ⓑ	片栗粉	小さじ１	小さじ½
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ½	小さじ½
Ⓑ	水	20mL	20mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
❸ Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
❹ Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
❺ ④を３人分は６等分し、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、円形で平らに広げる。
２人分：４等分
❻ ⑤を下段に入れ、３人分は ノンフライ 32 かき揚げ で加熱する。
２人分: ノンフライ 32 かき揚げ 少人数

オート 33 あじフライ



ノンフライ オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.37

使用付属品：焼網 黒皿 下段／給水タンク 満水

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)
あじ（3枚におろす）	６枚	４枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ２	大さじ１
卵（溶きほぐす）	１個	½個
煎りパン粉 →P.87	60g	30g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、３人分は ノンフライ 33 あじフライ で加熱する。
2人分: ノンフライ 33 あじフライ 少人数

あじフライのコツ

● １回に作れる分量は
２～３人分です。
● 加熱が足りなかったときは
裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

オート 34 えびの天ぷら



ノンフライ オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.37

使用付属品：焼網 黒皿 下段／給水タンク 満水

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

材料	3人分(12本)	2人分(8本)
大正えび（またはブラックタイガー）	12尾	8尾
小麦粉（薄力粉）	大さじ２	大さじ１
卵（溶きほぐす）	１個	１個
天かす	約60g	約30g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
❹ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、３人分は ノンフライ 34 えびの天ぷら で加熱する。
2人分: ノンフライ 34 えびの天ぷら 少人数

応用 34 魚介の天ぷら きす・いか・あなごの天ぷら

材料

えびの天ぷら（３人分）の材料を参照し、えびのかわりに、きす、いか、あなごから選択してかえる。
きす（開いてある物、約20g）は９枚使用する。
いか（生食用、1.5cm幅の輪切りにした物）は９個使用する。
あなご（煮あなご、１切れ約20gの物）は９枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら（３人分）の作りかたを参照し ノンフライ 34 えびの天ぷら で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 魚介の天ぷらは2人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 34 えびの天ぷら 少人数 で加熱してください。

応用 34 野菜の天ぷら

材料

えびの天ぷら（３人分）の材料を参照し、えびのかわりに、かぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。
かぼちゃ（7mm厚さの薄切り）は12枚使用する。
さつまいも（7mm厚さの輪切り）は12枚使用する。
れんこん（7mm厚さの輪切り）は12枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら（３人分）の作りかたを参照し ノンフライ 34 えびの天ぷら で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 野菜の天ぷらは2人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 34 えびの天ぷら 少人数 で加熱してください。

天ぷらのコツ

● １回に作れる分量は
２～３人分です。
● 加熱が足りなかったときは
裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44
● 冷めた天ぷらのあたためは
8 天ぷらのあたため で加熱します。
→P.30、31
● 油は使わない
衣は天かすを使います。
● 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

オート 35 サーモンごまチーズフライ



ノンフライ →P.37　（下ごしらえ 加熱あり）オーブン

加熱時間の目安
3人分 約25分/2人分 約23分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分	2人分
生ざけの切り身（1 切れ約 80g の物）	3 切れ	2 切れ
塩	小さじ⅓	少々
こしょう	適量	適量
じゃがいも	100g	60g
ブロッコリー	150g	100g
卵（溶きほぐす）	1 個	½個
Ⓐ 煎りパン粉 →P.87	30g	30g
Ⓐ 白ごま	大さじ 4	大さじ 4
Ⓐ 粉チーズ	大さじ 4	大さじ 4
〈タルタルヨーグルト〉		
ゆで卵（あらくきざむ）	1 個	½個
ピクルス（みじん切り）	小 2 本	小 1 本
玉ねぎ（みじん切り）	½個（約100g）	50g
Ⓑ ヨーグルト（市販のプレーンタイプ）	200g	100g
Ⓑ 塩	小さじ½	小さじ⅓
パセリ（みじん切り）	適量	適量

作りかた

❶ じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み3人分は レンジ 500W 約1分30秒 で加熱する。
2人分：レンジ 500W 約50秒

❷ ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み、3 人分は レンジ 600W 約1分30秒 で加熱する。
2 人分：レンジ 500W 約1分30秒

❸ さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせたⒶの順につける。

❹ ①、②に合わせたⒶをつける。

❺ さけを黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、周りに④をのせ、下段に入れ、3 人分は ノンフライ 35 サーモンごまチーズフライ で加熱する。
2 人分：ノンフライ 35 サーモンごまチーズフライ 少人数

❻ 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

〈タルタルヨーグルトの作りかた〉
Ⓑにゆで卵、ピクルス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

オート 36 さばの竜田揚げ



ノンフライ →P.37　オーブン

加熱時間の目安
4人分 約 24 分 /2 人分 約 22 分

使用付属品
焼網 黒皿 上段
給水タンク 空

材料	4人分（12個）	2人分（6個）
生さばの切り身（1 切れ約 200g の物）	2 枚	1 枚
Ⓐ しょうが（すりおろす）	大さじ 1	大さじ½
Ⓐ しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1
Ⓐ 酒	大さじ 2	大さじ 1
Ⓐ 酢	大さじ½	大さじ¼
Ⓐ 豆板醤	小さじ½	小さじ¼
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2	大さじ 1

作りかた

❶ さばは 1 枚を 4 人分は 6 等分にして、合わせたⒶにつけ込み、10 分以上おく。
2 人分：6 等分

❷ ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋（市販）に小麦粉を入れ、さばを加えてまぶす。

❸ ②のさばをポリ袋から取り出して余分な小麦粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4 人分は ノンフライ 36 さばの竜田揚げ で加熱する。
2 人分：ノンフライ 36 さばの竜田揚げ 少人数

さばの竜田揚げのコツ

● 1 回に作れる分量は
2 ～ 4 人分です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

サーモンごまチーズフライのコツ

●1回に作れる分量は
2 ～ 3 人分です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

オート 37 チーズフライ



ノンフライ　オーブン →P.37

加熱時間の目安
3人分 約16分
2人分 約14分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分（9個）	2人分（6個）
プロセスチーズ（5mm 幅に切る）	18 枚（約 200g）	12 枚（約 140g）
ベーコン（1 枚を 3 等分する）	3 枚	2 枚
バジル	9 枚	6 枚
あらびき黒こしょう	少々	少々
卵（溶きほぐす）	1 個	½個
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2	大さじ 1
煎りパン粉 →P.87	60g	30g

作りかた

❶ ベーコンの上にバジルを置き、あらびき黒こしょうをふる。

❷ プロセスチーズ 2 枚の間に①を 2 つ折りにして挟み、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❸ ②をオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3 人分は ノンフライ 37 チーズフライ で加熱する。
2人分：ノンフライ 37 チーズフライ 少人数

チーズフライのコツ

● 1 回に作れる分量は
2 ～ 3 人分です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。→P.44

オート 38 えびフライ



ノンフライ　オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.37

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 満水

材料	3人分（12本）	2人分（8本）
大正えび（またはブラックタイガー）	12 尾	8 尾
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2	大さじ 2
卵（溶きほぐす）	1 個	1 個
Ⓐ 煎りパン粉 →P.87	60g	30g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	少々	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。

❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。

❹ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3 人分は ノンフライ 38 えびフライ で加熱する。
2人分：ノンフライ 38 えびフライ 少人数

えびフライのコツ

● 1 回に作れる分量は
2 ～ 3 人分です。
●加熱が足りなかったときは
裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

オート 39 ヒレカツ



ノンフライ　オーブン →P.37

加熱時間の目安
3人分 約25分
2人分 約22分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分（12個）	2人分（8個）
豚ヒレ肉（かたまり）	300g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2	大さじ 1
卵（溶きほぐす）	1 個	½個
煎りパン粉 →P.87	60g	30g

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は 3 人分は 12 等分に切り、塩、こしょうをする。
2 人分：8 等分

❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❸ ②を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3 人分は ノンフライ 39 ヒレカツ で加熱する。
2人分：ノンフライ 39 ヒレカツ 少人数

ヒレカツのコツ

● 1 回に作れる分量は
2 ～ 3 人分です。
●加熱が足りなかったときは
裏返して オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44

 「レンジ加熱の使いかた」→P.40,41

オート40 メンチカツ



ノンフライ （下ごしらえ加熱あり） オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約25分/2人分 約22分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

	材料	4人分(4個)	2人分(2個)
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	中½個（約100g）	中¼個（約50g）
Ⓐ	バター	大さじ1強（約13g）	小さじ2（約8g）
Ⓑ	合びき肉	240g	120g
Ⓑ	パン粉	カップ½（約20g）	カップ¼（約10g）
Ⓑ	牛乳	大さじ2	大さじ1
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	25g	10g
Ⓑ	塩	小さじ⅓弱	少々
Ⓑ	こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
	卵（溶きほぐす）	1個	½個
	煎りパン粉 ➔P.87	60g	30g

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れて4人分は レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2人分: レンジ 500W 約1分40秒

❷ あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分：2等分

❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2㎝の小判形にして中央をくぼませる。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。

❺ 黒皿にのせた焼網にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 40 メンチカツ で加熱する。
2人分: ノンフライ 40 メンチカツ 少人数

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40､41

メンチカツのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～4人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート41 鶏ささみ梅肉フライ



ノンフライ オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
3人分 約26分/2人分 約24分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

	材料	3人分(9個)	2人分(6個)
	鶏ささみ（1本約40gの物）	9本	6本
	塩、こしょう	各少々	各少々
Ⓐ	ねり梅（市販の物）	15g	10g
Ⓐ	青じそ（せん切り）	5枚	4枚
	小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ2
	卵（溶きほぐす）	1個	1個
	煎りパン粉 ➔P.87	60g	60g

作りかた

❶ ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。

❷ ①の開いた面に合わせたⒶをのせ、Ⓐをのせた面を内側にし、3つ折りにする。

❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❹ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は ノンフライ 41 鶏ささみ梅肉フライ で加熱する。
2人分: ノンフライ 41 鶏ささみ梅肉フライ 少人数

鶏ささみ梅肉フライのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～3人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.44

オート42 ハムカツ



ノンフライ オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約20分
2人分 約17分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
ハム（厚さ7～8mmの物）	8枚（約320g）	4枚（約160g）
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個
煎りパン粉 ➔P.87	適量	適量

作りかた

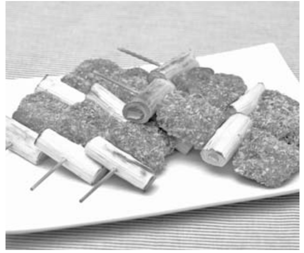
❶ ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❷ ①を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 42 ハムカツ で加熱する。
2人分: ノンフライ 42 ハムカツ 少人数

ハムカツのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～4人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート43 くしカツ



ノンフライ オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
3人分 約24分
2人分 約22分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

材料	3人分(6個)	2人分(4個)
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	3枚	2枚
長ねぎ（3～4cmの長さに切る）	1本	½本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個
煎りパン粉 ➔P.87	60g	30g

作りかた

❶ 豚ロース肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。

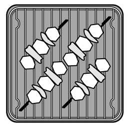
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❸ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は ノンフライ 43 くしカツ で加熱する。
2人分: ノンフライ 43 くしカツ 少人数

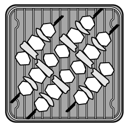
くしカツのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～3人分です。
● **並べかたは**

2人分



3人分



● **加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート44 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



ノンフライ オーブン
➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約26分
2人分 約24分

使用付属品
焼網 黒皿 下段
給水タンク 空

	材料	4人分(8個)	2人分(4個)
	れんこん（直径約7cmの物、5mm幅に切る）	16枚	8枚
	鶏ひき肉	150g	75g
Ⓐ	しょうが（みじん切り）	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	長ねぎ（みじん切り）	大さじ1	大さじ½
Ⓐ	塩、こしょう	各少々	各少々
	片栗粉	大さじ½	大さじ½
	小麦粉（薄力粉）	大さじ1	大さじ1
	卵（溶きほぐす）	1個	1個
	煎りパン粉 ➔P.87	40g	20g

作りかた

❶ れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。

❷ ボウルに鶏ひき肉とⒶを入れ、混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。

❸ れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

❹ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 44 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ で加熱する。
2人分: ノンフライ 44 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 少人数

れんこんの鶏ひき肉挟みフライのコツ

● **1回に作れる分量は**
2～4人分です。
● **加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

揚げ物（ノンフライ）

オート45 いかリングフライ



ノンフライ

オーブン 過熱水蒸気 グリル

➔P.37

加熱時間の目安
2人分 約20分
1人分 約18分

使用付属品

給水タンク 満水

焼網
黒皿 下段

材料	2人分	1人分
いか（生食用、1杯約450gの物）	1杯	½杯
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
卵（溶きほぐす）	1個	½個
煎りパン粉 ➔P.87	60g	30g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. いかは、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
3. ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、下段に入れ、2人分は ノンフライ 45 いかリングフライ で加熱する。
   1人分：ノンフライ 45 いかリングフライ 少人数

いかリングフライのコツ

- **1回に作れる分量は**
  1～2人分です。
- **加熱が足りなかったときは**
  裏返して オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。
  ➔P.44

オート46 かぼちゃコロッケ



ノンフライ

（下ごしらえ加熱あり）

オーブン

➔P.37

加熱時間の目安
4人分 約22分
2人分 約19分

使用付属品

給水タンク 空

焼網
黒皿 下段

材料		4人分(8個)	2人分(4個)
かぼちゃ（皮をむく）		400g	200g
Ⓐ	ピーマン（みじん切り）	30g	15g
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	60g	30g
スライスチーズ		30g	15g
塩、こしょう		各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）		大さじ4	大さじ2
卵（溶きほぐす）		1個	½個
煎りパン粉 ➔P.87		60g	40g

作りかた

1. かぼちゃは皮をむいて1cmのさいの目に切りラップで包み、11 葉・果菜の下ゆで で仕上がり調節 強 で加熱する。
2. Ⓐを4人分は レンジ 600W 約2分 で加熱する。
   2人分：レンジ 500W 約1分
3. 加熱後、①をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと②を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4人分は8等分（1個約55g）し、厚さ1～1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
   2人分：4等分（1個約55g）
4. 黒皿にのせた焼網にオーブンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分は ノンフライ 46 かぼちゃコロッケ で加熱する。
   2人分：ノンフライ 46 かぼちゃコロッケ 少人数

「11 葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.34,35
「レンジ加熱の使いかた」➔P.40,41

かぼちゃコロッケのコツ

- **1回に作れる分量は**
  2～4人分です。
- **加熱が足りなかったときは**
  オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート47 さつま揚げ



ノンフライ

オーブン

➔P.37

加熱時間の目安
3人分 約22分
2人分 約20分

使用付属品

給水タンク 空

黒皿 上段

材料		3人分(6個)	2人分(4個)
いわしのすり身		200g	135g
塩		小さじ½強	小さじ⅓
Ⓐ	砂糖	大さじ1	大さじ½
Ⓐ	しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
Ⓐ	みりん	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	酒	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1	小さじ½
Ⓐ	卵白	1個分	½個分
にんじん（せん切り）		75g	50g
枝豆（ゆでた物）		75g	50g

作りかた

1. すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。
2. ①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ3人分は6等分する。
   2人分：4等分
3. 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
4. ③をオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
5. ④を上段に入れ、3人分は ノンフライ 47 さつま揚げ で加熱する。
   2人分：ノンフライ 47 さつま揚げ 少人数

さつま揚げのコツ

- **1回に作れる分量は**
  2～3人分です。
- **加熱が足りなかったときは**
  オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

オート48 春巻き



ノンフライ

➔P.37

（下ごしらえ加熱あり）

オーブン

加熱時間の目安
4人分 約24分/2人分 約21分

使用付属品

給水タンク 空

黒皿 上段

材料		4人分(8本)	2人分(4本)
豚もも薄切り肉		100g	50g
Ⓐ	しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ½
Ⓐ	砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ½
Ⓐ	片栗粉	大さじ1	大さじ½
Ⓐ	こしょう	少々	少々
Ⓑ	たけのこ水煮（せん切り）	100g	50g
Ⓑ	長ねぎ（せん切り）	1本	½本
Ⓑ	ピーマン（せん切り）	2個	1個
Ⓑ	生しいたけ（せん切り）	2枚	1枚
Ⓑ	にんじん（せん切り）	30g	15g
春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）		10g	5g
春巻きの皮（市販の物）		8枚	4枚
Ⓒ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2	大さじ1
Ⓒ	水	大さじ2	大さじ1

作りかた

1. 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
2. ①にⒷを加えてよく混ぜ、4人分は レンジ 600W 5分20秒～6分40秒 で加熱する。
   2人分：レンジ 500W 3～4分
3. 春雨を加えて混ぜ4人分は8等分する。
   2人分：4等分
4. 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
5. ④を**春巻きのコツ**の並べかたを参照し、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、上段に入れ、4人分は ノンフライ 48 春巻き で加熱する。
   2人分：ノンフライ 48 春巻き 少人数

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40,41

応用48 豚肉とキムチの春巻き



（下ごしらえ 加熱あり）

材料		4人分(8本)
豚もも薄切り肉		100g
Ⓐ	しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
Ⓐ	砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
Ⓐ	片栗粉	大さじ1
Ⓐ	こしょう	少々
Ⓑ	たけのこ水煮（せん切り）	50g
Ⓑ	長ねぎ（せん切り）	1本
Ⓑ	白菜キムチ（細かく切る）	200g
Ⓑ	生しいたけ（せん切り）	1枚
春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）		10g
韓国のり		8枚
春巻きの皮（市販の物）		8枚
Ⓒ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
Ⓒ	水	大さじ2

作りかた

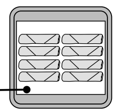
1. 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
2. ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ 600W 5分20秒～6分40秒 で加熱する。
3. 春雨を加えて混ぜ8等分する。
4. 皮を広げて韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
5. ④を**春巻きのコツ**の並べかたを参照し、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、上段に入れ ノンフライ 48 春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40,41

〔ひとくちメモ〕
- **豚肉とキムチの春巻き**は2人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 48 春巻き 少人数 で加熱してください。

春巻きのコツ

- **1回に作れる分量は**
  2～4人分です。
- **巻きかたは**
  皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- **並べかたは**
  黒皿にヨコに並べます。



オーブンシート

- **加熱が足りなかったときは**
  オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。
  ➔P.44

ごはん物・麺

手動 炊飯（ごはん）



レンジ（発酵） ➔P.42

レンジ600W 約10分
レンジ200W 20〜25分
（リレー加熱）

使用付属品：給水タンク 空

材料	4人分
米	カップ２（320g）
水	440 〜 480mL

作りかた

❶ 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

❷ ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 20〜25分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱（リレー）の使いかた」➔P.42

炊飯のコツ

●**容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします**
市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に 30 分〜 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。
➔P.40、41

●**炊飯（ごはん）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）**

米の量	水の量	レンジ600W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ１（160g）	240〜260mL	約 7 分 → 約 19 分
カップ２（320g）	440〜480mL	約 10 分 → 約 29 分
カップ３（480g）	640〜700mL	約 13 分 → 約 32 分

手動 赤飯（おこわ）



レンジ（発酵） ➔P.40、41

レンジ600W 約15分

使用付属品：給水タンク 空

材料	4人分
もち米	カップ２（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約 40g）	約 80g
ささげのゆで汁と水を合わせて	280 〜 320mL
ごま塩	少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約１時間つけて吸水させる。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分で加熱し、残り時間４〜５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。

❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

赤飯のコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**大きくて深めの容器で**
炊飯のコツを参照してください。

●**ささげの量は**
好みで加減します。

●**赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間**

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ１（160g）	40g	160〜180mL	7 〜 9 分
カップ1½（240g）	60g	240〜260mL	11 〜 13 分
カップ２（320g）	80g	280〜320mL	14 〜 16 分

●**赤飯の色の濃淡は**
ささげのゆで汁の量で加減します。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。➔P.40、41

手動 キャベツとあさりのスープパスタ



レンジ（発酵） ➔P.40、41

レンジ600W 約12分

使用付属品：給水タンク 空

材料		2人分
スパゲティ（1.6mm、ゆで時間７分の物）		100g
あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）		65g
キャベツ（ひとくち大に切る）		100g
Ⓐ	あさりの煮汁	65mL
Ⓐ	水	500mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ２
Ⓐ	塩	小さじ１
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	½片
Ⓐ	赤とうがらし（乾燥、輪切り）	⅓本

作りかた

❶ 深めの耐熱ガラスボウルに２等分したスパゲティを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。

❷ ①にキャベツと合わせたⒶを加える。

❸ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約12分で加熱する。

❹ 加熱終了後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

手動 トマトとベーコンのスープパスタ



レンジ（発酵） ➔P.40、41

（下ごしらえ加熱あり）
レンジ600W 約12分

使用付属品：給水タンク 空

材料		2人分
スパゲティ（1.6mm、ゆで時間７分の物）		100g
トマト水煮（トマトはあらめに切る）		200g
玉ねぎ（薄切り）		100g
ベーコン（5mm 幅に切る）		50g
Ⓐ	固形スープの素	½個
Ⓐ	水	350mL
Ⓐ	白ワイン	大さじ２
Ⓐ	塩	小さじ½
Ⓐ	あらびき黒こしょう	少々

作りかた

❶ 玉ねぎは、ラップに包み レンジ 500W 約１分で加熱し冷ましておく。

❷ 深めの耐熱ガラスボウルに２等分したスパゲティを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。

❸ ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。

❹ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約12分で加熱する。

❺ 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

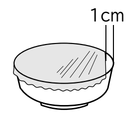
スープパスタのコツ

●**容器は**
直径約 25cm（内径 22.5cm）、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



●**スパゲティは**
加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。

●**ラップのしかたは**
破裂防止のため 1cm くらいあけます。



●**アクが出た場合は**
加熱後、取り除きます。

煮物

オート 18 肉じゃが



デイリー　レンジ

➔P.36

加熱時間の目安
4人分 約58分/2人分 約36分

使用付属品
給水タンク 空

材料	4人分	2人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	150g	80g
サラダ油	適量	適量
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	中２個（約 300g）	中１個（約 150g）
にんじん（乱切り）	小１本（約 100g）	小½本（約 50g）
玉ねぎ（くし形切り）	小１個（約 100g）	小½個（約 50g）
干ししいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	６枚	３枚
Ⓐ だし汁	カップ１½	カップ１
Ⓐ しょうゆ	大さじ３	大さじ１½
Ⓐ 酒	カップ½	大さじ３
Ⓐ 砂糖	大さじ４	大さじ１½
さやえんどう（ゆでた物）	適量	適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。

❷ ４人分：煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えオーブンシートで落としぶた（**肉じゃがのコツ**参照）とふたをしてテーブルプレートの中央に置き［デイリー］［18 肉じゃが］で加熱する。
加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。

２人分：大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えオーブンシートで落としぶた（**肉じゃがのコツ**参照）をしてテーブルプレートの中央に置き［デイリー］［18 肉じゃが］［少人数］で加熱する。
加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

❸ 器に盛り、さやえんどうを添える。

肉じゃがのコツ

- **1 回に作れる分量は**
２～４人分です。
- **容器は大きくて深めの物を**
ふきこぼれないようにします。３人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。２人分は直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。２人分はラップなどのおおいはしません。
- **材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- **煮汁は多めにする**
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- **料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- **落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- **加熱が足りなかったときは**
［レンジ 200W］で様子を見ながら加熱します。➔P.40、41

応用 18 ロールキャベツ



（下ごしらえ　加熱あり）

材料	4人分
キャベツ	８枚（約 500g）
Ⓐ 合びき肉	200g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	50g
Ⓐ 牛乳	大さじ３
Ⓐ パン粉	30g
Ⓐ 卵（溶きほぐす）	¼個
Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう	各少々
玉ねぎ（薄切り）	50g
Ⓑ スープ（固形スープの素）	カップ１½（2個を溶く）
Ⓑ トマトケチャップ	大さじ４
Ⓑ しょうゆ	小さじ２
Ⓑ 塩、こしょう	各少々

作りかた

❶ キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み［11 葉・果菜の下ゆで］で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。

❷ ①の芯をみじん切りにし、ボウルにⒶと合わせて入れてよくねり混ぜる。

❸ ②を８等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

❹ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた（**肉じゃがのコツ**参照➔P.98）とふたをしてテーブルプレートの中央に置き［デイリー］［18 肉じゃが］で加熱する。

「［11 葉・果菜の下ゆで］の使いかた」➔P.34、35

応用 18 里いもの含め煮



仕上がり調節［やや弱］
加熱時間の目安　約 55 分

材料	4人分
里いも（ひとくち大に切る）	500g
Ⓐ だし汁	カップ１
Ⓐ しょうゆ	大さじ１
Ⓐ 砂糖	大さじ１
木の芽	適量

作りかた

❶ 里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた（**肉じゃがのコツ**参照➔P.98）とふたをしてテーブルプレートの中央に置き［デイリー］［18 肉じゃが］仕上がり調節［やや弱］で加熱する。

❷ 加熱後、約 20 分おき、味をしみ込ませる。

❸ 器に盛り、木の芽を添える。

応用 18 かぼちゃの含め煮



仕上がり調節［やや弱］
加熱時間の目安　約 55 分

材料	4人分
かぼちゃ（ひとくち大に切る）	500g
Ⓐ だし汁	カップ１
Ⓐ しょうゆ	大さじ１
Ⓐ 砂糖	大さじ１

作りかた

❶ かぼちゃとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた（**肉じゃがのコツ**参照➔P.98）とふたをしてテーブルプレートの中央に置き［デイリー］［18 肉じゃが］仕上がり調節［やや弱］で加熱する。

❷ 加熱後、約 20 分おき、味をしみ込ませる。

応用 18 ポークカレー



デイリー
（下ごしらえ加熱あり）
レンジ
➔P.36

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約 40 分

使用付属品
給水タンク 空

材料		4人分
	豚シチュー・カレー用肉（厚さ 1.5 ～ 2cm、2cm 角に切る）	200g
	塩、こしょう	各少々
	サラダ油	適量
Ⓐ	じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	大 1 個（約 200g）
Ⓐ	玉ねぎ（くし形切り）	中 1 個（約 200g）
Ⓐ	にんじん（乱切り）	小 1 本（約 100g）
Ⓑ	カレールー	小 1 箱（約 120g）
Ⓑ	水	カップ 3

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。

❷ 煮込み容器にⒷを入れて、ふたをして、レンジ 600W 約 5 分 30 秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。

❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き デイリー 18 肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。（加熱の途中 15 分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす）

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

オート 20 さつまいもとりんごのバター煮



デイリー
（下ごしらえ加熱あり）
レンジ
➔P.36

加熱時間の目安
4人分 約20分/2人分 約16分

使用付属品
給水タンク 空

材料		4人分	2人分
	くるみ	30g	15g
Ⓐ	さつまいも（5mm の半月切りまたはいちょう切り）	大 1 本（約 300g）	大½本（約 150g）
Ⓐ	りんご（6 等分して芯を除き、皮をむいていちょう切り）	1 個（約 150g）	½個（約 75g）
Ⓐ	レーズン（乾燥）	40g	20g
Ⓐ	バター	50g	25g
Ⓐ	砂糖	60g	30g
Ⓐ	塩	小さじ⅓	少々
Ⓐ	オレンジリキュール	50mL	25mL
Ⓐ	レモン汁	大さじ 1	大さじ½
Ⓐ	水	100mL	60mL

作りかた

❶ くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずに 4 人分は レンジ 500W 約 1 分 加熱し、あらくきざむ。
2人分：レンジ 500W 約30秒

❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜる。

❸ ②にオーブンシートで落としぶた（**さつまいもとりんごのバター煮のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、4 人分は デイリー 20 さつまいもとりんごのバター煮 で加熱する。
2人分：デイリー 20 さつまいもとりんごのバター煮 少人数

❹ 加熱後、耐熱ガラスボウルを取り出し、①のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

さつまいもとりんごのバター煮のコツ

●**容器は**
直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.40、41

スイーツ

オート 23 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）



デイリー
（下ごしらえ加熱あり）
スチームオーブン
➔P.37

加熱時間の目安
約 42 分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）		
	小麦粉（薄力粉）	90g
	砂糖	90g
	卵（卵黄と卵白に分ける）	3 個
	バニラエッセンス	少々
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	小さじ 2
Ⓐ	バター	15g
	ホイップクリーム	適量
	くだもの（いちごなど）	各適量

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす（直径 18cm の場合。その他は**スポンジケーキのコツ**を参照）。

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）



❹ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ デイリー 23 スポンジケーキ で、加熱する。

❼ 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

スポンジケーキのコツ

●**直径15～21cmのケーキが作れます。**

材料＼大きさ		直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2 個	3 個	4 個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ¼	小さじ 2	大さじ 1
作りかた	❷	約 1 分	約1分30秒	約 2 分
作りかた	❻	デイリー 23 スポンジケーキ		
作りかた	❻	仕上がり調節		
作りかた	❻	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約 40 分	約 44 分	約 48 分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

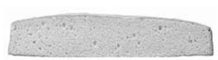
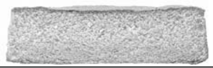
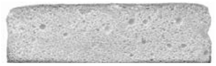


●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.44

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

●**手動調理で焼くときは**➔P.51

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート 22 チーズケーキ



デイリー（下ごしらえ加熱あり）
➔P.37
スチーム オーブン

加熱時間の目安　約 47 分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）	
クリームチーズ	200g
バター	30g
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
粉砂糖	50g
小麦粉（薄力粉）	25g
生クリーム（室温に戻す）	30mL
Ⓐ レモン汁	大さじ 1
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）	1 個分

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。

❸ 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ 200W 2～3分で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。

❹ バターは容器に入れレンジ 100W 約1分で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加える。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れデイリー 22 チーズケーキで加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

- 加熱が足りなかったときはオーブン 予熱なし 160℃で様子を見ながら加熱します。➔P.44

手動 パウンドケーキ(プレーン)

オーブン（発酵）
➔P.44
オーブン 予熱なし 150℃ 48～54分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）	
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）	60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❸ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。

❹ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。

❺ 黒皿を下段に入れオーブン 予熱なし 150℃ 48～54分で焼く。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

パウンドケーキのコツ

- **1回に焼ける分量は**
  19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- **バターはよくすり混ぜる**
  十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- **型に入れて中央をくぼませる**
  中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- **焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
  表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- **焼き上がりは**
  竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- **焼き上げ直後は**
  ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。



手動 りんごパウンドケーキ

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）	
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブ➔P.112（あらくきざむ）	60g

作りかた

❶ パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブ➔P.112を加え、オーブン 予熱なし 150℃ 48～54分で焼く。

手動 チョコバナナパウンドケーキ

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）	
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ（きざむ）	½本
チョコレート（きざむ）	約20g

作りかた

❶ パウンドケーキ（プレーン）の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、オーブン 予熱なし 150℃ 48～54分で焼く。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

手動 カラメルパウンドケーキ

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）	
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
〈カラメルソース〉	
Ⓑ 砂糖	40g
Ⓑ 水	大さじ 1 ½
水	大さじ½

作りかた

❶ 耐熱容器にⒷを入れ レンジ 500W 4～5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❷ パウンドケーキ（プレーン）の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、混ぜ込み、オーブン 予熱なし 150℃ 48～54分で焼く。

手動 マーブルパウンドケーキ

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

カラメルパウンドケーキの材料を参照する。

作りかた

❶ パウンドケーキ（プレーン）の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ、オーブン 予熱なし 150℃ 48～54分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

手動 ロールケーキ（プレーン）



オーブン（発酵）	（下ごしらえ加熱あり） オーブン 予熱あり （約7分） 170℃ 12〜16分

➔P.45

使用付属品

黒皿 下段　給水タンク 空

材料		1本分
Ⓐ	牛乳（室温に戻す）	大さじ１
Ⓐ	バター	大さじ１（約 12g）
卵（溶きほぐす）		３個
砂糖		60g
バニラエッセンス		少々
小麦粉（薄力粉）		60g
あんずジャム（粒のある物は裏ごしする）		適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ Ⓐを合わせて レンジ 200W 1〜2分 で加熱し、溶かす。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 170℃ 12〜16分 で予熱する。

❺ ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❻ ①に⑤の生地を一気に流し込み、黒皿の底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて加熱する。

❽ 焼き上がったら、ふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1〜2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

ロールケーキのコツ

●**生地作りのポイントは**
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、"**共立て法の作りかた**"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。➔P.101

●**焼きむらが気になるときは**
加熱時間の⅔〜¾が経過してから、黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。また、裏面の焼きむらが気になるときや焼き色をつけたくないときは、黒皿にアルミホイルを敷き、その上に硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。加熱時間の⅔〜¾が経過してから、黒皿の前後を入れかえて焼いてください。

●**紙をはがすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●**周りのかたさが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●**ジャムを塗るときは**
向こう側２cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

手動 シフォンケーキ（プレーン）



オーブン（発酵）	オーブン 予熱あり （約6分） 150℃ 49〜54分

➔P.45

使用付属品

黒皿 下段　給水タンク 空

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

卵黄		４個分
砂糖		100g
Ⓐ	水	70mL
Ⓐ	レモン汁	大さじ１
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	１個分
サラダ油		60mL
Ⓑ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ½
卵白		５個分
塩		ひとつまみ

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒶを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒷをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❸ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 150℃ 49〜54分 で予熱する。

❹ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

❺ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

〔ひとくちメモ〕
●卵黄と卵白を同量（卵５個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

●**直径17〜20cmのケーキが作れます**

材料 ＼ 大きさ	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉（薄力粉）	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	３個分	４個分
卵白	４個分	５個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ１
レモンの皮	⅔個分	１個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	42 〜 47 分	49 〜 54 分

●**ボウルやハンドミキサーはきれいな物を**
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

●**卵黄生地のかたさは**
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●**泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を**
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

●**卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。
あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●**シフォン型は**
アルミ製の物を使います。



●**シフォン型はバターを塗らない**
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●**生地の空気抜きは**
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●**型は完全に冷ましてから**
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

手動 カプチーノシフォンケーキ



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	120g
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー	大さじ2⅔
	サラダ油	60mL
	シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
2. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
3. 食品を入れずに［オーブン］［予熱あり］［150℃］［49～54分］で予熱する。
4. ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
5. 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
6. シフォンケーキの作りかた➔P.105⑥～⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

〔ひとくちメモ〕
- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

手動 ココアシフォンケーキ



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ココア	20g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	100mL
	サラダ油	60mL

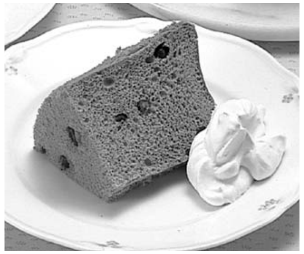
作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
2. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
3. 食品を入れずに［オーブン］［予熱あり］［150℃］［49～54分］で予熱する。
4. ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
5. 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
6. シフォンケーキの作りかた➔P.105⑥～⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

〔ひとくちメモ〕
- ココアの量は、お好みで加減してください。

手動 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	120g
Ⓐ	抹茶	10g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	110mL
	サラダ油	60mL
	甘納豆（あずき）	80g

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
2. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
3. 食品を入れずに［オーブン］［予熱あり］［150℃］［49～54分］で予熱する。
4. ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
5. 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
6. シフォンケーキの作りかた➔P.105⑥～⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

〔ひとくちメモ〕
- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

スイーツ

オート 21 絞り出しクッキー



［デイリー］ ➔P.37　オーブン

加熱時間の目安　約21分

使用付属品



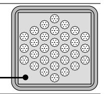
給水タンク　空

材料（黒皿1枚・30個分）

小麦粉（薄力粉）	90g
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	30g
卵（溶きほぐす）	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ（小さく切った物）	適量

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
4. ③の生地を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた黒皿に絞り出し、上にドライフルーツを飾る。



5. ④を下段に入れて［デイリー］［21 絞り出しクッキー］で加熱する。

絞り出しクッキーのコツ

- **1回に焼ける分量は**
  30個分です。
- **小麦粉を混ぜるとき**
  切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- **生地がベタつくときは**
  ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
  打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- **生地の大きさや厚みはそろえて**
  大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- **市販の生地を使うときは**
  生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- **生地の保存は**
  冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- **加熱後はすぐ取り出す**
  そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- **焼きむらが気になるときは**
  残り時間3～4分で黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- **加熱が足りなかったときは**
  ［オーブン］［予熱なし］［160℃］で様子を見ながら加熱します。➔P.44

応用 21 型抜きクッキー

材料（黒皿1枚・30個分）

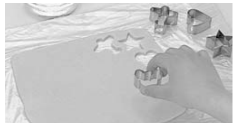
小麦粉（薄力粉）	110g
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	½個
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. **絞り出しクッキー**の作りかた①～③を参照して生地を作る。
2. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



3. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。



4. ③を下段に入れて［デイリー］［21 絞り出しクッキー］で加熱する。

応用 21 アーモンドクッキー

材料（黒皿1枚・30個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ⅓
	バター（室温に戻す）	35g
	砂糖	35g
	卵（溶きほぐす）	20g
	スライスアーモンド	50g

作りかた

1. **絞り出しクッキー**の作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
2. ①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
3. ②を下段に入れて［デイリー］［21 絞り出しクッキー］で加熱する。

応用 21 ピーナッツクッキー

材料（黒皿1枚・30個分）

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらくきざんだピーナッツ（50g）にかえる。

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒皿を下段に入れて［デイリー］［21 絞り出しクッキー］で加熱する。

スイーツ

手動 スノークッキー



オーブン（発酵） →P.45	オーブン 予熱あり （約6分） 160℃ 16～22分

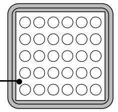
使用付属品
黒皿 下段　給水タンク 空

材料（黒皿1枚・30個分）

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉（薄力粉）	130g
粉砂糖	適量

作りかた

❶ くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
❷ バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
❸ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
❹ 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で１時間ほど休ませる。
❺ 食品を入れずに、オーブン 予熱あり 160℃ 16～22分 で予熱する。
❻ 黒皿にオーブンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。



❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段にセットして加熱する。
❽ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」→P.45

手動 マドレーヌ



オーブン（発酵）
（下ごしらえ加熱あり）
オーブン 予熱あり （約6分） 160℃ 22～28分
→P.45

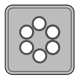
使用付属品
黒皿 下段　給水タンク 空

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分）

	小麦粉（薄力粉）	60g
	砂糖	60g
	バター	60g
	卵（溶きほぐす）	1 ½個
Ⓐ	レモン汁	大さじ 1
Ⓐ	レモンの皮（すりおろす）	½個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れて レンジ 200W 3～4分 で加熱する。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじまたはゴムべらでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 160℃ 22～28分 で予熱する。
❺ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



❻ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40、41
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」→P.45

手動 マフィン



オーブン（発酵）
オーブン 予熱なし 150℃ 35～45分
→P.44

使用付属品
黒皿 下段　給水タンク 空

材料（直径6cmのマフィン型7個分）

Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	170g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ 2
	砂糖	70g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	1 個半
	牛乳	70mL
	バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷ 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて、下段にセットし オーブン 予熱なし 150℃ 35～45分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→P.44

手動 チョコチップマフィン

材料（直径6cmのマフィン型7個分）

マフィンの材料を参照し、チョコチップ（20g）を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、③で粉を加えてからチョコチップ（20g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して加熱する。

手動 紅茶マフィン

材料（直径6cmのマフィン型7個分）

マフィンの材料を参照し、紅茶葉（アールグレイ、細かくきざむ、大さじ１）を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して加熱する。

スイーツ

手動 シュー（シュークリーム）



オーブン（発酵） ➔P.45	（下ごしらえ 加熱あり）オーブン 予熱あり（約7分）180℃ 30～35分	使用付属品：黒皿 下段　給水タンク 空

材料	9個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	40g
Ⓐ バター（3～4個に切る）	40g
Ⓐ 水	100mL
卵（溶きほぐす）	2～3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。

❷ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分20秒 で加熱する。



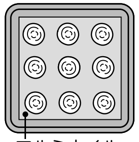
❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜて、もち状にねり上げる。



❹ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを9個絞り出す。



❻ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 180℃ 30～35分 で予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて加熱する。

❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れて**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

シューのコツ

●**バターと水は十分に沸とうさせる**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●**卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●**加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

●**生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

●**卵を混ぜるときは**
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります

手動 カスタードクリーム



レンジ（発酵） レンジ600W 4～6分 ➔P.40、41	使用付属品：給水タンク 空

材料（シュークリーム9個分）	
牛乳	カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Ⓐ コーンスターチ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	40g
卵黄（溶きほぐす）	2個分
Ⓑ バター	25g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 4～6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

〔ひとくちメモ〕
●加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

手動 エクレア



オーブン（発酵）	（下ごしらえ 加熱あり）オーブン 予熱あり（約7分）180℃ 30～35分 ➔P.45	使用付属品：黒皿 下段　給水タンク 空

材料	9個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60g
Ⓐ バター（3～4個に切る）	60g
Ⓐ 水	120mL
卵（溶きほぐす）	3～4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート（溶かしておく）	適量

作りかた

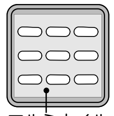
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。

❷ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分20秒 で加熱する。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

❹ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7～8cmの棒状に9個絞り出す。



❻ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 180℃ 30～35分 で予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて加熱する。

❽ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約⅓で切り目を入れ、**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

手動 アップルパイ



オーブン（発酵）
オーブン
予熱あり
（約8分）
190℃
36～42分
➔P.45

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）	
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	100g
バター（2cm角に切る、冷たい物）	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。



❸ かる く打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。



❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



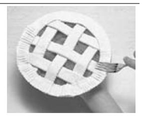
❼ 底全体にフォークで穴をあける。



❽ **りんごのプリザーブ**を詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



❿ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 190℃ 36～42分 で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を下段に入れて加熱する。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

手動 りんごのプリザーブ



レンジ（発酵）
レンジ600W
7～9分
5～7分
➔P.40、41

使用付属品
給水タンク 空

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）		
りんご（紅玉またはふじ）		2個
Ⓐ	砂糖	100g
Ⓐ	レモン汁	大さじ1
シナモン		少々

作りかた

❶ りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

❷ 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 7～9分 加熱する。

❸ アクを取って混ぜ、再び レンジ 600W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

アップルパイのコツ

●**1回に作れる分量は**
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。

●**型は金属製の物を**
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。

●**生地が扱いにくいときは**
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●**冷凍パイシートを使うと便利**
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

手動 焼きりんご



オーブン（発酵）
オーブン
予熱なし
180℃
60～70分
➔P.44

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（4個分）		
りんご（紅玉）		4個
Ⓐ	砂糖	60g
Ⓐ	バター	40g
Ⓐ	シナモン	少々
ホイップクリーム		適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

❷ Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

❸ ②を黒皿にのせ下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 60～70分 で焼く。

❹ 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.44

手動 ダックワーズ



オーブン（発酵）
オーブン
予熱あり
（約7分）
170℃
13～18分
➔P.45

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料（8個分／16枚分）		
卵白		2個分
砂糖		25g
Ⓐ	アーモンドパウダー	40g
Ⓐ	ココア	大さじ1弱（5g）
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	5g
Ⓐ	粉砂糖	25g
チョコガナッシュクリーム		適量
パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ		適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせて2回ふるっておく。

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。

❸ ②に①の½量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。

❹ 食品を入れずに オーブン 予熱あり 170℃ 13～18分 で予熱する。

❺ ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿にオーブンシートを敷き、直径約5cmの大きさに各16枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖（分量外・少々）を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、⑤の黒皿を下段に入れて焼く。

❼ 加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へ**チョコガナッシュクリーム**をつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.45

ダックワーズのコツ

● **1回に焼ける分量は**
分量は16枚分で、ダックワーズが8個作れます。

●**卵は、新鮮な冷えた物を**
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵室でよく冷えた物を使います。

●**メレンゲを混ぜるときは**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。

●**ふりかける粉砂糖は**
加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ200W　加熱時間 40秒～50秒

材料（ダックワーズ8個分）	
チョコレート	60g
生クリーム	50g

作りかた

❶ 耐熱容器にきざんだチョコレートを入れ レンジ 200W 40～50秒 加熱し、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。

❷ ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41

オート 13 動物どら焼き



デイリー（予熱あり）→P.38	（下ごしらえ 加熱あり）オーブン	使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水
予熱	約 8 分	
加熱時間の目安	約 10 分	

材料（くまどら焼き、かえるどら焼き 各1個分）

〈かぼちゃあん〉	
かぼちゃ（皮をむく）	200g
砂糖	30g
牛乳	50mL
〈クリームチーズあん〉	
クリームチーズ（室温に戻す）	100g
砂糖	大さじ２
ブルーベリー	適量
〈生地〉	
卵	１個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス（市販の物）	150g
ココア	小さじ１
抹茶	小さじ１
チョコペン	適量

作りかた

❶ かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み 11 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。

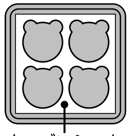
❷ クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。

❸ ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。

❹ ③を２等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。

❺ 食品を入れずに デイリー 13 動物どら焼き で予熱する。

❻ オーブンシートを敷いた黒皿に、④をココアと抹茶それぞれ２枚分ずつスプーンで流し入れ、スプーンの背で直径約８～10cmの大きさにし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を２つずつつける。



❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑥の黒皿を下段に入れて加熱する。

❽ 加熱後、あら熱が取れたら、あんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「11 葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.34、35

動物どら焼きのコツ

●**1回に作れる分量は**
くまどら焼き、かえるどら焼き各１個分です。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.44

スイーツ

手動 柔らかプリン



スチーム／オーブン（発酵）→P.46	（下ごしらえ 加熱あり）スチームオーブン 予熱なし 140℃ 30～36分	使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉		
Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ１½
	水	大さじ½
〈卵液〉		
Ⓑ	牛乳	カップ１¼
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓑ	砂糖	50g
	卵黄（溶きほぐす）	４個分
	バニラエッセンス	少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

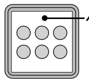
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❸ 耐熱ガラス容器に②を小さじ１ずつ入れる。

❹ 耐熱容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。

❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを２枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱なし 140℃ 30～36分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」→P.40、41
「スチームオーブン加熱の使いかた」→P.46

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は直径7cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 加熱する前の卵液の温度は約35～40℃です。
- オーブン グリル 64 脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

トースト・パン・ピザ

手動 トースト

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

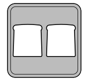
グリル →P.43	グリル 7～12分 裏返して 2～5分	使用付属品：黒皿 上段／給水タンク 空

材料

食パンまたは冷凍した食パン（1.5～3cm厚さの物）	1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。



❷ グリル 7～12分 で焼き、裏返して グリル 2～5分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」→P.43

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 2～7分、裏返して グリル 1～3分 で様子を見ながら焼きます。

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

スイーツ
トースト・パン・ピザ

手動 バターロール（ロールパン）



オーブン（発酵） ➔P.45	（下ごしらえ加熱あり） オーブン 予熱あり （約7分） 170℃ 16～22分

使用付属品

黒皿 下段　給水タンク 満水

	材料	9個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	200g
Ⓐ	砂糖	大さじ2½
Ⓐ	塩	小さじ½（約3g）
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ1（約2.5g）
Ⓑ	ぬるま湯（約40℃）	20～40mL
Ⓑ	卵（溶きほぐす）	½個（約25mL）
Ⓑ	牛乳（室温に戻す）	70mL
	バター（室温に戻す）	30g

〈つやだし用卵〉

卵（溶きほぐす）	½個
塩	小さじ¼

パン作りのコツ

- **牛乳は室温に戻して**
  冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- **こね上げた生地の温度は**
  25～27℃が最適です。　夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- **発酵の仕上がり具合は**
  イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- **生地が乾燥しないように**
  かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。
  「スチームショットの使いかた」➔P.47
- **生地の扱いはていねいに**
  手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- **つやだし用卵は薄く、ていねいに**
  なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- **発酵温度を調節して**
  発酵温度は４段階に設定できます。（30・35・40・45℃）生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ、スチームオーブン 予熱なし 発酵40℃ 50～60分で1次発酵をする。

❺ 生地が２～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で９個（1個約42g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

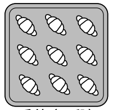


❾ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



❿ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、下段に入れ スチームオーブン 予熱なし 発酵40℃ 25～40分で生地が２～2.5倍になるまで2次発酵する。





手前（下段）

⓫ 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに オーブン 予熱あり 170℃ 16～22分で予熱をする。

⓬ 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を下段に入れて焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.49
「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」➔P.45

オート24 フランスパン



デイリー （予熱あり） ➔P.38	（下ごしらえ加熱あり） スチーム オーブン
予熱 加熱時間の目安	約８分 約28分

使用付属品

黒皿 下段　給水タンク 満水

	材料（バタール1本、クーペ2本分）	
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	220g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	60g
Ⓐ	砂糖	4g
Ⓐ	塩	6g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ2強（6g）
Ⓑ	ぬるま湯（約30℃）	150～180mL
Ⓑ	レモン汁	小さじ1（5mL）

フランスパンのコツ

- **こねあげた生地の温度**
  25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- **発酵温度は**
  フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- **発酵の仕上がり具合は**
  イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.47
  また、発酵不足の場合は、様子を見ながら スチームオーブン 予熱なし 発酵35℃ で時間を追加してください。
- **ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
  生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。
- **生地の扱いはていねいに**
  手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- **手動調理で焼くときは** ➔P.51
- **焼きが足りなかったときは**
  焼きが十分な物を取り出し、オーブン 予熱なし 190℃で様子を見ながら焼きます。➔P.44

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 予熱なし 発酵35℃ 40～50分で1次発酵をする。

❺ 生地が２倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

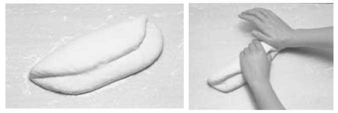
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（約250g）とクーペ（約100g）を２個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❾ バタールの生地は、タテに20㎝の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で25㎝のだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ２つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。



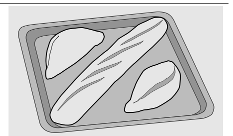
⓫ クーペの生地は、直径15㎝の円形にのばし、生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⓭ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段に入れ スチームオーブン 予熱なし 発酵35℃ 10～20分 で生地が1.5～２倍になるまで２次発酵する。

⓮ 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに デイリー 24 フランスパン で予熱をする。

⓯ 予熱終了（約８分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは３～４本、クーペは１本入れる。



⓰ 予熱終了音が鳴ったら、⑮を下段に入れて焼く。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.49

応用 24 ベーコンエピ



デイリー （下ごしらえ 加熱あり）
（予熱あり） →P.38
スチーム オーブン

予熱 約 8 分
加熱時間の目安 約 28 分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（2個分）

フランスパンの材料→P.117を参照し、ベーコン（2 枚）と にんにく、こしょう（各適量）を加える。

作りかた

❶ フランスパンの作りかた→P.117①～⑥を参照して生地を作る。

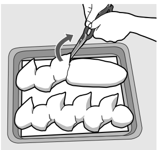
❷ 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❸ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ ③の生地をタテに20㎝の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30㎝のだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに1枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

❺ ④をフランスパンの作りかた→P.117⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。

❻ 予熱終了（約8分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



❼ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

応用 24 エピ

（下ごしらえ 加熱あり）

材料・作りかた

ベーコンエピの作りかたで、ベーコン、にんにく、こしょうを入れないで作る。

応用 24 シャンピニオン



（下ごしらえ 加熱あり）

材料（9個分）

フランスパンの材料→P.117を参照する。

作りかた

❶ フランスパンの作りかた→P.117①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地をスケッパー（または包丁）で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❸ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❹ 1個分の生地から約⅙を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5㎝の円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

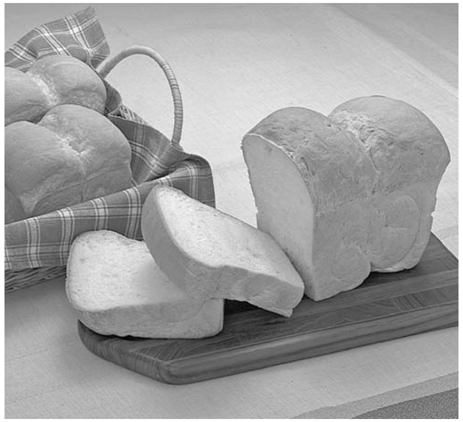


❺ ④をフランスパンの作りかた→P.117⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら、⑤で取り出した黒皿を下段に入れて焼く。

❼ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

手動 山形食パン



オーブン（発酵） （下ごしらえ 加熱あり）
→P.44
オーブン
予熱なし
190℃
38～45分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料（19×10㎝、高さ8.5㎝の金属製パウンド型1個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	220g
Ⓐ	砂糖	小さじ4（約12g）
Ⓐ	塩	小さじ½弱（約 2.5g）
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ 2（約 5g）
	ぬるま湯（約 40℃）	130 ～ 150mL
	バター（室温に戻す）	10g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン 予熱なし 発酵40℃ 50～60分 で1次発酵をする。

❺ 生地が 2 ～ 2.5 倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



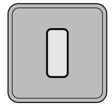
❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で 3 等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）

❽ 3 等分にした⑦をひとつひとつタテ 20 ㎝、ヨコ 10 ㎝の長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

❾ バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン 予熱なし 発酵40℃ 50～80分 で生地が 2 ～ 2.5 倍になるまで 2 次発酵する。



❿ ⑨を下段に入れたまま オーブン 予熱なし 190℃ 38～45分 で焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.49
「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.44

山形食パンのコツ

●**こね上げた生地の温度**
25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.47

●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●**発酵しすぎたパン生地は**
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●**発酵温度を調節して**
発酵温度は 4 段階に設定できます。（30、35、40、45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は 40℃です。

●**山形食パンで1回に焼ける分量は**
19×10cm、高さ 8.5cm の金属製パウンド型 1 個分です。

●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間5～6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。

手動 簡単パン



オーブン（発酵）
（下ごしらえ加熱あり）
オーブン
予熱なし
180℃
23～32分
➔P.44

使用付属品

黒皿 下段
給水タンク 満水

材料		8個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ	砂糖	大さじ1（約9g）
Ⓐ	塩	小さじ⅓（約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		小さじ1（約2.5g）
水		90～100mL
バター（室温に戻す）		大さじ1（約12g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



❻ ⑤の生地を2～3㎝の厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で1次発酵をする。



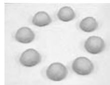
❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で2次発酵する。





❿ 発酵後、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 23～32分 で焼く。

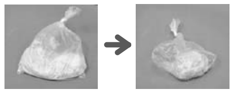
「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.48
「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」➔P.44

簡単パンのコツ

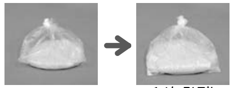
●1回に焼ける分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
市販の 25×35 ㎝ほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり 1.2～1.5 倍になるのが目安です。2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。



1 次発酵



2 次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は８～12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20 分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.44

手動 簡単全粒粉パン



オーブン（発酵）
➔P.44
（下ごしらえ加熱あり）
オーブン
予熱なし
180℃
23～32分

使用付属品

黒皿 下段
給水タンク 満水

材料		1個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	120g
Ⓐ	全粒粉（あらびき）	30g
Ⓐ	砂糖	9g
Ⓐ	塩	1.6g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		2.5g
水		90～100mL
バター（室温に戻す）		12g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



❻ ⑤の生地を2～3㎝の厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で1次発酵をする。



❼ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽ 丸めた生地をだ円形にのばし、タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❾ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で2次発酵する。

❿ 発酵後、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉（分量外）をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ（切り目）を1本入れる。



⓫ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 23～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.48
「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」➔P.44

手動 油で揚げないカレーパン



オーブン（発酵）
➔P.44
（下ごしらえ加熱あり）
オーブン
予熱なし
180℃
23～32分

使用付属品

黒皿 下段
給水タンク 満水

材料		8個分
レトルトカレー（市販の物）		1 袋（約 200g）
Ⓐ	玉ねぎ（みじん切り）	¼個
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	9g
Ⓑ	小麦粉（強力粉）	150g
Ⓑ	砂糖	大さじ1（約9g）
Ⓑ	塩	小さじ⅓（約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		小さじ1（約2.5g）
水		90～100mL
バター（室温に戻す）		大さじ1（約12g）
小麦粉（薄力粉）		適量
卵（溶きほぐす）		1個
煎りパン粉 ➔P.87		適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❸ ポリ袋（市販）にⒷとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❹ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。

❺ ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❻ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



❼ ⑥の生地を2～3㎝の厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 8～12分 で1次発酵をする。

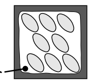


❽ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❾ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❿ ⑨の閉じ口を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

⓫ ⑩をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 8～12分 で2次発酵する。



⓬ 発酵後、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 23～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40、41
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.48
「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」➔P.44

手動 簡単あんパン



オーブン（発酵）→P.44

（下ごしらえ加熱あり）オーブン 予熱なし 180℃ 23～32分

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

材料	8個分
つぶあん	200g
簡単パンの生地→P.120	1回分
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉	
卵（溶きほぐす）	½個
塩	少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分して丸めておく。

❸ 簡単パンの作りかた →P.120 ②～⑧を参照し、生地をつくる。

❹ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で2次発酵する。

❺ 発酵後、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

❻ 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

❼ ⑥を下段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ 23～32分 で焼く。

手動 簡単クリームパン

材料（8個分）

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをカスタードクリーム →P.111 にかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、④でカスタードクリーム →P.111 を包み、⑤～⑦を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40、41
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48
「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.44

手動 簡単肉まん



レンジ（発酵）→P.40、41

（下ごしらえ加熱あり）レンジ200W 加熱時間 5～6分

使用付属品：給水タンク 満水

	材料	6個分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
	ぬるま湯（約40℃）	80mL
	冷凍シューマイ（室温に戻し、３～４つに切る）	6個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



❹ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❺ ④の生地を２～３㎝の厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10～14分 で１次発酵をする。



❻ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40ｇ）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）

❾ ⑧の生地を円形にのばし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。

❿ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48
「レンジ加熱の使いかた」→P.40、41

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

オート 25 ピザ（パン生地）



デイリー（予熱あり）→P.38

（下ごしらえ加熱あり）オーブン

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

	材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ	小麦粉（強力粉）	100g
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ	砂糖	10g
Ⓐ	塩	2g
	ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ	ぬるま湯（約30℃）	100mL
Ⓑ	オリーブ油	15mL
	ピザソース（市販の物）	適量
Ⓒ	玉ねぎ（薄切り）	大¼個（約75g）
Ⓒ	ベーコン（たんざく切り）	50g
Ⓒ	サラミソーセージ（薄切り）	8枚
Ⓒ	ピーマン（輪切り）	2個
Ⓒ	マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小½缶（約25g）
	塩、こしょう	各少々
	スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
	ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にⒷを入れて5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（簡単パン→P.120 作りかた⑤参照。）

❹ ③をテーブルプレートの中央に置き スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 約10分 で一次発酵させる。（発酵の目安は簡単パンのコツ→P.120）

❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。

❻ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。

❼ 丸めた生地を直径 24cm くらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。

❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓒを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。

❾ 食品を入れずに デイリー 25 ピザ（パン生地） で予熱する。

❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48
「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.45

ピザ（パン生地）のコツ

● **1回に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。

● **焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

● **焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.44

● **冷凍ピザは**
市販のピザを参照して焼きます。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オーブン 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段にセットして焼く。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.44
「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.45

応用 25 シーフードピザ



デイリー（予熱あり） →P.38

（下ごしらえ加熱あり）オーブン

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品：黒皿 下段／給水タンク 満水

材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ 小麦粉(強力粉)	100g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	50g
Ⓐ 砂糖	大さじ1 (約9g)
Ⓐ 塩	小さじ1/3(約2g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ2/3(約2g)
Ⓑ ぬるま湯 (約30℃)	100mL
Ⓑ オリーブ油	大さじ1 (約12mL)
にんにく (みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース (市販の物)	適量
Ⓒ 玉ねぎ (薄切り)	大1/6個(約50g)
Ⓒ ピーマン (輪切り)	1個
Ⓒ マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。

❸ **ピザ（パン生地）**→P.123の作りかた②～⑦を参照して生地を作る。

❹ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓒと②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

❺ **ピザ（パン生地）**→P.123の作りかた⑨、⑩を参照して焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48
「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.45

ヨーグルト

手動 ヨーグルト



レンジ（発酵） →P.48

（下ごしらえ加熱あり）
スチームレンジ発酵
仕上がり調節 やや弱
約90分
60～90分

使用付属品：給水タンク 満水

材料	4人分
牛乳（脂肪分 3.0%以上の物）	500mL
ヨーグルト（種菌）（市販のプレーンタイプ）	50 ～ 100g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。

❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 600W 5～6分 で加熱し、約 80℃ぐらいまであたためる。

❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。

❺ ふたをしてテーブルプレートの中央に置き スチームレンジ発酵 仕上がり調節 やや弱 約 90 分 で発酵させる。

❻ 終了音が鳴ったら、再び スチームレンジ発酵 仕上がり調節 やや弱 60 ～ 90 分 で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。

❼ 加熱後、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40、41
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48

〔ひとくちメモ〕
- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトのコツ

●**1 回に作れる分量は**
牛乳の分量は 500mL です。
500mL 以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●**容器はふたつきの耐熱性の物を**
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●**使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120 ～ 140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は 60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌（スターター）は**
- 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物）を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
牛乳がかたまったらでき上がりです。
手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、２～３日の間に食べきってください。

ヨーグルトソース



材料	4人分
手作りヨーグルト	大さじ 2
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ 1
塩	適量

作りかた

❶ 材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。
なお、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
(ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。

- 保証期間は、お買い上げの日から１年です。
ただし、マグネトロンについては２年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後８年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.57~59 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.11､16

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87

（受付時間）9:00～19:00（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL　0120−3121−11
FAX　0120−3121−34

（受付時間）9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日）
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。
URL http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html
または、日立家電修理 検索 「お問い合わせ」ページ 出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。
（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流 100V、50Hz−60Hz 共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W 相当、100W 相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力 1,350W(ヒーター 1,300W)
オーブン		消費電力 1,350W(ヒーター 1,300W)
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 210℃に切り替わります。
外形寸法		幅 483× 奥行 386(427※2)× 高さ 340mm
加熱室有効寸法		幅 295× 奥行 316× 高さ 220mm
質量（重量）		約 13.0kg
電源コードの長さ		約 1.4m
消費電力量の目安※3		
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		54.9kWh ／年
オーブン機能の年間消費電力量		14.1kWh ／年
年間待機時消費電力量		0.0kWh ／年※4
年間消費電力量		69.0kWh ／年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2（　）内は、ハンドルを含む奥行寸法です。
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く)　　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　**電話（　　　）　−**

ご購入年月日　　　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、このようなことはありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

▶ ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12　電話(03)3502−2111

1-E2652-1A

 I5 (HP)